પ્રકાશક :
છોટાલાલ લ. માકડ, બી. એ.
વ્યવસ્થાપક,
બજરંગ વ્યાયામ મંડળ
રાજકોટ.

પહેલી વાર
ઑક્ટોબર ૧૯૩૧
૧૦૦૦ નકલ

વિજયસ લક્ષ્મી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ
રાજકોટ.

નિવેદન

તંદુરસ્તી એ દરેક માણસનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે અને તેમાંય યુવાનોનો તો વિશેષતઃ. પરન્તુ નિસ્તેજ ચહેરો, ભાંગી ગએલી કમર અને લથડતાં પગલાં એટલે આજનો યુવાન. કુદરત દરેક માનવને તંદુરસ્ત રાખવા બંધાએલી છે છતાં આપણું કૃત્રિમ જીવન આપણને ઘણીયવાર હંમેશની માંદગીમાં ધક્કેલી મૂકે છે. આપણા જીવનમાં સમજ્યા વગર નકલ કરવાની ટેવ આપણાં શારીરિક દુઃખોનું એક મોટું કારણ છે. પણ આ બધાંનું મૂળ આપણી રહેણીકરણી વિષેના ઘોર અજ્ઞાનમાંજ રહેલું છે

દરરોજ ક્યારે, શું અને કેવી રીતે ખાવું-પીવું અને પહેરવું તેમજ કેવી રીતે હરવું-ફરવું અને બેસવું ઉઠવું તે પણ આપણે સમજતા નથી. તેથી આપણે દિનપ્રતિદિન દુઃખ અને મુશ્કેલીમાં વધારે ને વધારે ઉતરતા જઇએ છીએ

આ બધાનો જો કંઇ ખરો ઉપાય હોય તો તે સાચી અને સંગીન કેળવણી છે. રાજ્યસત્તા માણસની મગજશક્તિ ખીલવવાને શાળાઓ અને વિદ્યાલયો ચલાવે છે, પણ દરેક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનુ મૂળ સાધન જે આપણું શરીર છે તેને દુરસ્ત રાખવાની તેમજ તેનો વિકાસ સાધવાની કેળવણી આપનાર એક પણ મહાશાળા કે વિદ્યાલય ચલાવાતી નથી એટલે અત્યારની કેળવણીથી શરીર જે આપણા જીવનનો પાયો છે તેને ભોગે મગજને સમૃદ્ધ કરવા મથે છે એમ કહેવામાં કંઇ પણ અતિશયોક્તિ નથી. અત્યારની કેળવણીમા માણસને તરતાં નથી શીખવવું પણ કોઇ માણસ ડૂબતો હોય તેને પાણીમાંથી કાઢવો કેમ તે બહાર રહીને શીખવવું છે; માણસને તંદુરસ્ત રહેતાં નથી શીખવવું પણ તે માંદો પડે તો સાજો કેમ કરવો તે શીખવવું છે; માણસને સશક્ત અને વીર્યવાન બનાવવા અત્યારની કેળવણીમાં તાલીમખાનાં કે આરોગ્યધામને સ્થાન નથી પરંતુ માંદાઓની સારવાર અર્થે દવાખાનાઓને સ્થાન છે. જેથી આપણી દશા મૂળ વગરનાં ઝાડના જેવી થઇ ગઇ છે માટે જો આપણે જીવવુ હોય-અને તે પણ એક મનુષ્ય તરીક-તો આપણા શરીરની હાજતો વિષે પૂરેપૂરૂં જાણ્યા વગર ચાલવાનુ નથી 'પ્રથમ શરીર અને પછી બીજું' એ વર્તમાન યુગમાં વાસ્તવિક રીતે દરેકનો જીવનમંત્ર થવો જોઇએ.

માટે તંદુરસ્ત જીવન અને શરીર-વિકાસના પ્રથમ પગલાં તરીકે સમસ્ત જનતામાં અને ખાસ કરી યુવાન વર્ગમાં આપણા હંમેશના જીવન વિષે યોગ્ય પ્રકાશ પડે તે અર્થે ‘ શરીર વિકાસ ગ્રંથમાળા ’ બહાર પાડવા મેં ઘણા વખત થયા વિચાર રાખ્યો હતો. ઉક્ત ગ્રંથમાળાના પ્રથમ પુષ્પ તરીકે આ પુસ્તક જનતા સમક્ષ મૂકવાનો આ મારો નમ્ર પ્રયાસ છે.

બજરંગ વ્યાયામ
મંડળ–રાજકોટ
તા. ૧–૧૧–૩૧.

છોટાલાલ લ. માંકડ.

નોંધઃ—‘ વનપક ખોરાક ’ નું પ્રકરણ ‘ નવજીવન ’ મા એ વિષય ઉપર પ્રગટ થયેલા લેખોને આધારે યોજવામા આવેલ છે.

છો. લ. માં.

સાચી ભૂખ વગર ખાવું તે
મહા પાપ છે.

અનુક્રમ.

ઘી, દૂધ ખાવાથી શક્તિ મળે છે
એ માન્યતા બરાબર નથી

પણ

ખરી ભૂખ લાગતાં જે કંઇ સાદો
ખોરાક લેવાય છે તેથીજ શક્તિ
મળે છે.

આપણો ખોરાક.

આહાર મીમાંસા.

હિન્દુસ્થાન દેશ એક વખત સારી દુનિયામાં વિદ્યા અને વિજ્ઞાનનું કેન્દ્રસ્થાન હતો. અનેક દેશમાંથી જ્ઞાનના કંઇક મુમુક્ષુઓ ભારતવર્ષમાં આવી પોતાની જ્ઞાનતૃષા તૃપ્ત કરી ગયા છે, અને હજી પણ ભૂતકાલનો દિગંત ઇતિહાસ તેના મહિમાની સાક્ષી પૂરે છે. પરંતુ દેશમાં સમય જતાં સંસ્કૃતિના અનેક પલટા થવાથી માનવજીવનમાં ઘણે અંશે વિકૃતિ આવી ગઇ છે એ ખરેખર દુઃખદ વસ્તુ છે. બીજી મોટી બાબતો એક બાજુ મૂકીએ તો પણ આપણા નિત્ય જીવનમાં ખોરાક જેવી વસ્તુ કે જે આપણી અતિ નજીકની અને

ઉપયેાગી બાબત છે તે વિષે પણ આપણને સંપૂર્ણ ખ્યાલ તેા શું પણ પ્રાથમિક જ્ઞાન પણ નથી. આપણા દેશની આબેાહવાનેા ખ્યાલ રાખ્યા વગર અંધ અનુકરણને લઇને આપણા ખેારાકમાં જે નકલીઆપણું અને તકલાદીપણું દાખલ થઇ ગયું છે તે ચેાક્કસ આપણને શરમાવનારૂં છે.

શરીર વિકાસના ક્ષેત્રમાં છેલ્લાં બારેક વર્ષ થયાં કાર્ય કરતાં અનેક જુવાનેાના શરીરના બાંધા વિષે વિચાર કરતાં મને તેા તેઓના નિત્યજીવનમાં જ દેાષ જેવું દેખાઇ આવેલ છે. એટલે શરીર વિકાસની બાબતમાં વિચારેા વ્યક્ત કરતાં પહેલાં મને તેા પહેલી જરૂર આપણી સમાજના નિત્યજીવન પર વિચાર કરવાની જણાએલ છે. અને તેથી આપણી અતિ આંતરિક છતાં મહત્ત્વની વસ્તુ 'ખેારાક' એ વિષય ઉપર જ મારા વિચાર અને અનુભવ વ્યક્ત કરવા લલચાઉ છું.

પ્રથમ તેા આપણે જે ખેારાક લઇએ છીએ તે 'ક્યારે' અને 'શા માટે' તેનેા વિચાર કરવેા ઘટે છે.

'જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે' અને 'શરીરના પેાષણ અર્થે' આપણે ખેારાક લેવેા જોઇએ એમ આપણે હંમેશ માનતા આવ્યા છીએ અને એ માન્યતા ખેાટી નથી. પણ ભૂખ ક્યારે લાગે છે: ખરી ભૂખ એટલે શું: એ બાબતમાં ખરી રીતે બહુજ થેાડા માણસેા વિચાર કરે છે.

અત્યારના નકલીઆ જમાનામાં આપણે આપણી સ્વાદ-

વૃત્તિ એટલી બધી બહેલાવી દીધી છે કે કેવળ જીભને સંતોષવા જ આપણે ઘણીખરી વખત ખોરાક લઈએ છીએ. આપણા ખોરાકમાં જે પુષ્કળ વાનીઓ વધી પડી છે તે પણ આપણી સ્વાદવૃત્તિનું સૂચક ચિહ્ન છે; અને તે એમજ બતાવે છે કે 'આપણે ખાવા માટે જીવીએ છીએ' અને નહિ કે 'જીવવા માટે ખાઈએ છીએ' પણ ખોરાકની બાબતમાં જો આ પાછલું સૂત્ર આપણે હંમેશ આપણી નજર સામે રાખીએ તો આપણી ઘણી મુશ્કેલીઓ દૂર થાય.

'જમવાનો વખત થયો માટે જમી લેવું' એવી આપણા-માંથી ઘણાને ટેવ પડી ગએલી છે. મતલબ કે પેટ કે જઠરને સંતોષવા નહિ પણ જીભને જ સંતોષવા આપણે ખાઈએ છીએ.

ખરી ભૂખ લાગે છે ત્યારે આપણા શરીરમાં ત્રાસ કે ક્રોધ ભભુકતો નથી પણ એક જાતની મીઠી અને શાન્ત ભાવના જાગે છે. જીભ સાફ થઈ જાય છે: મોઢું ચોકખું થઈ જાય છે: ગળાં, તાળવાં અને પેઢાંમાંથી મીઠું થૂંક નીકળે છે. અકરાંતીઆપણાથી જે મળે તે ખાઈ જવાની વૃત્તિ થતી નથી. પણ શરીરની જરૂરત પૂરી પાડવાનો ઇરાદો થાય છે. આવી લાગેલી ખરી ભૂખ જમવાનો વખત ચાલ્યો જાય તો પણ મરી જતી નથી. આપણામાં કેટલાકને

એવો ખ્યાલ છે કે જમવાનો વખત ચાલ્યો જવાથી અથવા જમવાનુ મોડું થવાથી ભૂખ મરી જાય છે પણ એ ખ્યાલ તદ્દન ખોટો છે અને એવી રીતે લાગતી ભૂખ પણ ખોટી છે ખરી ભૂખ લાગતાં જે ખોરાક ખાઇએ તેમાં સંપૂર્ણ મીઠાશ લાગે છે. એવે વખતે ભાવ્યું ન ભાવ્યું નથી થતું પણ ભૂખ તૃપ્ત થતાં સુધી દરેક કોળીઆમાં એક સરખી મીઠાશ લાગે છે. વળી ખરી ભૂખ લાગતાં મસાલાવાળા ખોરાકની નહિ પણ કોઇ પથ્ય ખોરાકની ઇચ્છા થાય છે.

એટલે જમવું અથવા ખાવું એ ટેવ ન હોવી જોઇએ પણ જરૂરત હોવી જોઇએ.

અને જ્યાંસુધી આમ નથી હોતું ત્યાંસુધી ગમે તે વસ્તુ ગમે ત્યારે ખાવાથી રોગ અને બિમારી જ પરિણમે છે. દુષ્કાળને લીધે માણસો મરે છે તેના કરતાં વધારે ખાવાથી અથવા ભૂખ્યા ન હોય ત્યારે ખાવાથી વિશેષ માણસો મરે છે. માટે જ ખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જે ખોરાક ખાધેલો હોય એ જ શરીરને પોષણ આપે છે અને બીજો ખોરાક તો જઠરને બોજારૂપ થઇ પડે છે. માટે ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું એવો સંયમ માણસે કેળવવો જોઇએ.

કેટલું ખાવું—માણસે કેટલું ખાવું એ બાબતની તપાસ કરતા સરેરાશ આંકડા એવા માલુમ પડયા છે કે માણસનો

ખોરાક દિવસભર ૧૦ થી ૨૦ કે ૨૨ ઔંસ હોવો જોઇએ. એથી વિશેષ ખોરાક ખવાય તો બદહજમી વિગેરે અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય. અંગ્રેજીમાં એક સૂત્ર છે કે ઘણી વખત " A man digs his grave with his teeth " (માણસ પોતાની કબર પોતાના દાંતથી ખોદે છે.) તે આવા અકરાંતીઆના કિસ્સાઓમાં બરાબર લાગુ પડે છે. આપણામાં પણ કહેવત છે કે " આહાર વધાર્યો વધે "—એટલે માણસ પોતાની જરૂરત પ્રમાણે ખોરાક લેવા ધારે તેટલો લઇને તેમાંથી પોષણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે; પરન્તુ કોઇ દિવસ ઘરમાં કંઇ સારી વાની બનાવી છે માટે તેના ઉપર તૂટી પડવું એવી ટેવ જે ઘણા લોકો સેવે છે તેઓ પાછળથી પૂરા પસ્તાય છે.

છતાં આ બાબતમાં વધારે સ્પષ્ટ થવા ખાતર નીચેની હકીકત આપવામાં આવેલી છે તે ઉપરથી પોતાની શક્તિનું ધ્યાન રાખીને પુસ્તકની છેવટે ખોરાકનાં શક્તિ-તત્ત્વો બતાવનારૂં જે કોષ્ટક આપ્યું છે તેમાંથી પોતાની માટેનો ખોરાક અને તેનો જથ્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં તારવી લેવો એવી ભલામણ છે.

જૂદા જૂદા દેશમાં જૂદી જૂદી શક્તિવાળા માણસો કેટલો ખોરાક લે છે તે બાબત નીચેનાથી જોઇ શકાશે.—

દેશ અને તેનાં માણુસો	કૅલોરીઝ (ઐષ્ટિક અણુઓ)	ઘઉંનો ખોરાક રતલ.
૧. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ.		
ભારે મહેનત કરનાર મજૂરો	૬૦૦૦	૩·૬
કસરતબાજ	૪૫૧૦	૨·૭
સાધારણ મહેનત કરનારા	૩૪૨૫	૨·૦
શારીરિક બળ નહિ કરનારા	૩૨૮૫	૧·૯
ગરીબ મજૂરો	૨૧૦૦	૧·૨
૨. આયર્લૅન્ડ.		
કામ કરનાર કારીગર વિગેરે	૩૧૦૭	૧·૮
૩. ઇંગ્લૅન્ડ.		
"	૨૬૮૫	૧·૬
૪. જર્મની.		
ભારે મહેનત કરનારાઓ	૩૦૬૧	૧·૮
૫. જાપાન.		
મજૂરો	૪૪૧૫	૨·૬
ધંધાદારીઓ	૨૧૯૦	૧·૩
૬. ચીન.		
મજૂરો	૩૪૦૦	૨·૦

પરન્તુ દરેક દેશની આબોહવા, માણુસના શરીરનો બાંધો, કદ, ઉમર, ધંધો અને શક્તિ તથા વજન તેમજ

શરીરની ચરબી વિગેરેમાં ફેરફાર હોવાથી માણસના ખોરાક અંગે ખાસ ચોક્કસ કોઠક બાંધી શકાય નહિ તો પણ સાધારણ રીતે પાંચ ફૂટ અને આઠ ઈંચ ઉંચાઇ તથા ૧૫૦ રતલના વજનવાળો માણસ જે સાધારણ કામકાજ કરતો હોય તેમજ ચાલવાના જેવી બે કલાકથી વધુ કસરત ન કરતો હોય તેવાને માટે પોતાની શરીરશક્તિ અને વજન નિભાવી રાખવા માટે હંમેશનો ખોરાક લગભગ ૧.૫ રતલ ઘઉં કે ૨૫૦૦ કૅલોરીઝ પૂરાં પાડે તેવો ખોરાક હોવો જોઇએ એમ ઘણા વખતના અનુભવ અને ગણતરી ઉપરથી નક્કી થયું છે.

કેવી રીતે ખાવું:—હવે આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તે કેવી રીતે ખાવો જોઇએ એ બાબતમાં પણ થોડીક ચર્ચા કરવા જરૂર જણાય છે.

પ્રથમ તો ખાવા વખતે આપણું ચિત્ત પ્રસન્ન હોવું જોઇએ. ડૉ બરનાર મૅક્ફૅડન કહે છે કે જે માણસને સંગીત આવડતું હોય તેણે એકાદ ગીત ગાઇને અથવા જેને સંગીત સાંભળવાનો શોખ હોય તેણે એકાદ ગીત સાંભળીને ભોજન ઉપર બેસવું. આવી રીતે પ્રસન્ન ચિત્તથી ખાધેલો ખોરાક અમૃત સમાન નીવડે છે અને શરીરમાં ઑર ચેતન લાવે છે ક્રોધ કે આવેશમાં ખાધેલો ખોરાક ઝેર સમાન સમજવો.

પણ આજ કાલ આપણા શહેરી જીવનની દોડધામમાં

લોકોને જમતી વેળા પણ નિરાંત હોતી નથી. ખાધું ન ખાધું અને આ............ ...ભાગ્યા ! મોટાં શહેરો કે જ્યાં લોકલ ટ્રેઇનની તેમજ ટ્રામ અને બસની ધમાલ હોય છે ત્યાં લગભગ સોમાંથી નેવું માણસની આવી સ્થિતિ હોય છે. આવી ઉતાવળમાં જમવાથી ખોરાક બરાબર ચવાતો પણ નથી અને ચવાયા વગર ખોરાક ગળા નીચે ઉતારી દેવામાં આવે છે. આથી જઠર ઉપર ચાવવા તથા પચાવવાની બન્ને મહેનતનુ કામ આવી પડે છે. એટલે તે જાતે દિવસે નબળું પડે છે અને પાચનક્રિયા શિથિલ થાય છે. પરીણામે પેટમાં વાયુ, અપચો વિગેરે થાય છે અને ઘચરકા આવ્યા કરે છે. જેથી બંધકોષ અને તેના સાગરિત બીજાં દર્દો ઉભાં થાય છે. માટે ખોરાક ચાવવાની બાબતમાં પૂરતી કાળજી રાખવી આવશ્યક છે કે જેથી પસ્તાવાનો વખત ન આવે.

આપણા હંમેશના ખોરાકમાં રોટલી કે રોટલા બરાબર ચવાઇને થૂંક સાથે ભળી જાય તે પછી જ દાળ અથવા શાકનો ઉપયોગ કરવો; પણ દાળના સબડકા સાથે રોટલી કે રોટલાનો કટકો ગળા નીચે ઉતારી દેવા કદી લલચાવું નહિ.

પુષ્કળ ચવાયાથી મોઢાંની અંદરનું થૂંક ખોરાક સાથે મળી જાય છે અને એ રીતે બનેલો પ્રવાહી પદાર્થ હોજરીમાં જતાં જ સહેલાઇથી પાચન થઇ જાય છે.

ખાવામાં ખાસ કરીને પોચા પદાર્થો જે ચવાયા વગર ગળા હેઠળ ઉતરી જાય તેવા હોય છે તે પદાર્થો ખાવાનો મોહ છોડવો; તેમ જ બહુ જ ગરમાગરમ પદાર્થો (દાળ, શાક, ઓસામણ વિગેરે,) કે બહુજ થંડા પદાર્થો (બરફથી થંડા કરેલા) ખાવાનો પણ મોહ છોડવો જ જોઇએ. કારણ કે તેવા પદાર્થોથી દાંત ઉપર તેમ જ જઠર અને આંતરડાં ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે અને પાચનક્રિયા બગડે છે.



પોષણ અર્થે ખોરાક.

શરીરનો નિભાવ જે ખોરાકથી થાય છે તેના મુખ્ય ચાર ભાગ પાડી શકાય છે. તે નીચે પ્રમાણે :—

૧. માંસોત્પાદક ખોરાકઃ—Proteids–જે શરીરના પોષણ તથા વૃદ્ધિને માટે જરૂરનો છે. આ ખોરાક (૧) શરીરના ભાગોમાં ચાલતો ઘસારો પૂરો પાડી તે ભાગોને પાછા અસલ જેવા બનાવવાનું કામ કરે છે. (૨) જરૂર પડે ત્યારે ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. (૩) ચરબી બનાવવાનું કામ કરે છે. આ ખોરાકમાં ઘઉં, દૂધ, દહીં તેમજ કઠોળનો સમાવેશ થાય છે.

૨. શર્કરા પ્રધાન ખોરાક—Carbohydrates— આ વર્ગના પદાર્થોનું કામ પણ ઘણે ભાગે ઉપર પ્રમાણેના જેવુંજ છે. એટલે કે (૧) શરીરમાં ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે. (૨) શરીરમાં ગરમી તેમજ તેજી ઉત્પન્ન કરે છે.—શરીરમાં શ્વાસોચ્છવાસ જે ક્રિયા ચાલે છે તે કારબન નામના એ પદાર્થથી થાય છે. તે કારબન આવી જાતના પદાર્થો તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ગરમ દેશમાં તેમજ ઉનાળામાં આવો ખોરાક વધારે અનુકુળ આવે છે.

આ ખોરાકમાં મુખ્યત્વે કરીને સાકર, ખાંડ, ગોળ, ચોખા વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૩. **ચરબીવાળો ખોરાક**—Fats—જેમ એન્જીનને ચલાવવા માટે કોલસા તથા તેલની જરૂર પડે છે તે પ્રમાણે શરીરમાં ગરમી સાચવવા માટે આવા ખોરાક ખાસ જરૂરના છે. આ ખોરાક મુખ્યત્વે (૧) શરીરમાં ચરબી રૂપે એકઠા થઇ રહેવાનું તથા (૨) શરીરમાં ગરમી અને તેજી ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય કરે છે. આ પદાર્થોના બે ભાગ પાડી શકાય. તે આ પ્રમાણે :—

अ વનસ્પતિજ ચરબી.

ब પ્રાણીજ ચરબી.

પહેલા વિભાગમાં બીયાંનુ તેલ, તલનું તેલ, બી વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે; અને બીજા વિભાગમાં માખણ, ઘી, ઈંડા વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૪. **ચેતના પ્રધાન ખોરાક**—Vitamins—આ વિટામિનવાળા ખોરાકને જીવન તત્ત્વ કહેવામાં આવે છે. તેના પાંચ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે.

'अ' તત્ત્વથી શરીરના અવયવોનો વિકાસ થાય છે. આ વિભાગમાં લીલાં અને તાજાં શાકભાજી, દૂધ, દહીં અને માખણ તથા કૉડલિવરનો સમાવેશ થાય છે

'ब' તત્ત્વથી ઉપર મુજબની ક્રિયા થાય છે. અને

"બેરી બેરી" કે એવા બીજા રોગો અટકાવવાનું કાર્ય થાય છે. આ વિભાગમાં ખાસ કરીને આથાવાળા ખોરાકોનો સમાવેશ થાય છે.

'क' તત્ત્વથી ઉપર મુજબજ તથા "સ્કર્વી" વિગેરે રોગોનો અટકાવ થાય છે. આ વિભાગમાં નારંગી તથા લીંબુ અને એવાં બીજાં ખટાશવાળાં ફળોનો સમાવેશ થાય છે.

'ड' તત્ત્વથી શરીરમાં હાડકાંઓની યોગ્ય સંવર્ધના થાય છે આ તત્ત્વ સૂર્યના પ્રકાશમાંથી મળે છે.

'इ' તત્ત્વથી તંદુરસ્તી અને વંશ વિસ્તાર તેમજ પ્રજનન શક્તિ મજબૂત થાય છે. આ વિભાગમાં ઘઉં વિગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે.

હવે આ બધાં તત્ત્વવાળો ખોરાક આપણે કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવો તે વિચારવું જરૂરનું છે.

ખોરાકનાં તત્ત્વો વિષે કાળજી—ઘણી વખત એવું બને છે કે જે ખોરાક આપણે લઇએ છીએ તેનો જથ્થો મોટો હોય છે પણ તેમાં જરૂર જોઇતાં તત્ત્વોનો અભાવ હોય છે. એટલે ખોરાકની વસ્તુ અને વાનીઓ એવી રીતે પસંદ કરવી જોઇએ કે જેથી ખોરાકમાં બધાં તત્ત્વોનો સમાવેશ થઇ જાય.

નિઃસત્ત્વ અને નકામા ખોરાક વિષે બે બોલ આ પ્રસંગે

અસ્થાને નહિ ગણાય. ખોરાકને અંગે ખાસ કરીને મિલના આટા જેવી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે. કારણકે એવા આટામા ખોરાકનાં ઘણાં ખરાં તત્ત્વોનો નાશ થઇ જાય છે; તેમજ મેંદા કે રવા જેવી વસ્તુઓ નહિ વાપરવી જોઇએ કારણકે તે અતિ બારીક હોઇ ખૂબ ચીકાશવાળી બની જાય જેથી તે પચાવવામાં બહુ ભારી પડે છે.

હાથ ઘંટીથી દળાએલો આટો તથા તેનું થૂલું એ ઉત્તમ ખોરાક છે. થૂલામાં જે ફોતરાં તથા ફાડા વિગેરે આવે છે તે કસદાર હોય છે તેમજ પાચનમાં સહેલાં હોય છે. તેમજ ફોતરાં તો સારક–Laxative–હોય છે. એટલે કે થૂલાં કે ફોતરાં સહિત આટો વાપરવો એ ઉત્તમ છે.

પવિત્ર ખોરાક—આપણામાં કહેવત છે કે અન્ન તેવો ઓડકાર એટલે કે જેવો માણસનો આહાર તેવા તેના વિચાર. આ વાત તદ્દન સાચી છે. હલકો ખોરાક ખાવાથી પ્રજાના આચાર વિચાર હલકા થતા જાય છે અને પરિણામે પ્રજા અવનત થાય છે. માટે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક માંસાહાર કરતાં ઉચ્ચ લેખાય છે. 'વનસ્પતિજન્ય ખોરાક માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ માટે વધારે અનુકુળ છે' એ વાત હવે તો પશ્ચિમના લોકો પણ સ્વીકારતા થયા છે માંસાહારને બદલે જે ખોરાકમાં માંસોત્પાદક તત્ત્વો છે તે સારાં પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ· જેવા કે દૂધ, દહીં વિગેરે.

જે માણસોને માટે દૂધનો ઉપયોગ કરવાનું બની શકે તેમ ન હોય તેઓને નિરાશ થવાનું કારણ નથી. કારણ કે તાજાં શાકભાજીમાંથી વિટામીન સારા પ્રમાણમાં મળી શકે છે તેવા લોકોએ પોતાના ખોરાકમાં ઘઉંનો આટો (થૂલાં સહિત) દાળ તેમજ વધારે પ્રમાણમાં તાજાં શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો.

નિત્ય ખોરાક—યુવાનો માટે નીચે જણાવેલી ચીજો ખોરાક તરીકે લેવાની રીત આદર્શરૂપે ગણી શકાય :—

સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન.	રાત્રિનું ભોજન
રાત્રે પલાળી મૂકેલા કાચા ચણા કે એવી જાતનું બીજું કઠોળ. (મોળું ન ભાવે તો મીઠું અથવા સાકર ભેળવીને) નોંધ :— આ લેવાની રીત સારી નથી. બની શકે તો દૂધ લેવું.	રોટલી, દાળ, શાક, ચોખા, માખણ અને છાશ. બપોરનો નાસ્તો દૂધ. નિશાળે જતાં બાળકો માટે જે ૠતુમાં જે ફળ મળતાં હોય તે. નોંધ :-ચેવડો, મીઠાઇ વિગેરે વસ્તુ સારી નથી.	રોટલી, રોટલા, દૂધ અને શાક યા દાળ.



આહારમાં ખનીજ.

શરીરમાં હલનચલનની જે કંઇ ક્રિયા થાય છે તે માટે શરીરની શક્તિનું તેટલા જ પ્રમાણમાં ખરચ કરવું પડે છે. શરીરશક્તિના ખર્ચ વગર કંઇ પણ ક્રિયા થઇ શકતી નથી. નજીવામાં નજીવું કે ભારેમાં ભારે કંઇ પણ કામ કરવા સામે શક્તિ ખરચવી પડે છે.

વર્તમાન યુગમાં વિજ્ઞાનના પ્રચારને લીધે હવે આપણે જાણતા થયા છીએ કે શરીરમાં શક્તિ પૂરી પાડવા માટે યોગ્ય તત્ત્વો પૂરાં પાડે તેવો પ્રમાણસર ખોરાક આપણે લેવો જોઇએ. ખોરાકમાં ખનીજની શી અગત્ય અને કેટલી આવશ્યક્તા છે તે આપણે ખાસ કરીને વિચારવાની જરૂર છે. શરીરની અંદર લગભગ પંદર ખનીજ હોય છે જે નીચે જણાવ્યા પ્રમાણમાં વહેંચાઇ ગએલા હોય છે

૧.	ઑક્સિજન	૬૫%	૨.	કાર્બન	૧૮%
૩.	હાઇડ્રોજન	૧૦%	૪.	નાઇટ્રોજન	૪%
૫.	કૅલ્શ્યમ	૧૦૫%	૬.	ફૉસ્ફરસ	૧%
૭.	પોટેશ્યમ	·૩૫%	૮.	સલ્ફર	·૨૫%
૯.	સોડિયમ	.૧૫%	૧૦.	ક્લૉરિન	·૧૫%
૧૧.	મેગ્નેશ્યમ	·૦૫%	૧૨.	આયર્ન	·૦૦૪%
૧૩.	આયોડિન	·૦૦૦૦૪%			

અને તે સિવાય અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં ફ્લ્યુઓરિન ને સિલિકોન.

એટલે સો રતલના વજનવાળા માણુસમાં ૬૫ રતલ ઑક્સિજન હોય છે. ૧૮ રતલ કારબન પણ ૧½ ઔંસ જ લોહ હોય છે. આ સિવાય કૉપર, ઝીન્ક, મેગ્નેશ્યમ, એલ્યુમિનિઅમ, આર્સેનિક પણ શરીરમાં હોય છે. પણ આ બધાં ખનીજ શરીરમાં ઘણા જ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં રહેલાં છે.

શરીરની અંદર ઑક્સિજન, કાર્બન અને હાઇડ્રોજનનાં તત્ત્વો ખોરાકમાં રહેલાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, ફૅટ અને પ્રોટિનથી પૂરાં પાડવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત પ્રોટિન શરીરમાં નાઇટ્રોજન, ફૉસ્ફરસ અને સલ્ફર પણ પૂરાં પાડે છે. પણ શરીરનાં પોષક તત્ત્વોમાં ઑક્સિજન, કાર્બન, હાઇડ્રોજન અને નાઇટ્રોજનનો સમાવેશ થતો નથી. કારણ કે શરીર

બળતાં તે તત્ત્વો સૂક્ષ્મ હોઇ હવામાં ભળી જાય છે. જ્યારે બાકીનાં પુષ્ટિ આપનારાં સ્થૂળ તત્ત્વોની રાખ પડી રહે છે. એટલે આપણે સ્થૂળ પુષ્ટિ આપનારાં તત્ત્વોની જ વાત કરશું.

શરીરની ખોરાક પરત્વેની પુષ્ટિ માટે ખાસ કરીને ત્રણ ખનીજ પદાર્થ ઉપર વિશેષ લક્ષ આપવું પડે છે; અને તે કેલ્શ્યમ, ફોસ્ફરસ અને આયર્ન છે.

મનુષ્યનું સરેરાશ વજન ૧૫૪ રતલ કહેવાય છે. એવાં માણસના શરીરમાં લગભગ સવા બે શેર કેલ્શ્યમ (ચૂનો) હોય છે. આમાનું ૯૯% હાડકાંને દાંતમાં હોય છે અને થોડું જ પ્રમાણ માંસપેશીઓ અને લોહીમાં હોય છે. તેથી બાળકના હાડકાં અને દાંત આદિના વધારા માટે કેલ્શ્યમની મોટા પ્રમાણમાં જરૂર હોય છે અને એજ પ્રમાણે સ્ત્રીની સગર્ભા અવસ્થામાં કે તે જ્યારે બાલક તેની પાસેથી પોષણ મેળવતું હોય ત્યારે માતાને પણ કેલ્શ્યમની ખૂબ જરૂર પડે છે. આ વખતે જો ખોરાકમાંથી તે તત્ત્વ તેને મળતું હોય તો હાડકાં અને દાંત આદિમાંથી તે તત્ત્વ તેઓને મેળવવું રહે છે જેને પરીણામે શરીર નિર્બળ બને છે. માટે માતા તેમ જ બાળકને જેમાં કેલ્શ્યમ પુષ્કળ હોય તેવો ખોરાક આપવો. વળી પુરૂષોના શરીરમાં પણ તેના વિશેષ પ્રવૃત્તિમય જીવનને અંગે પ્રમાણમાં વિશેષ ઘસારો થાય છે માટે તેઓને પણ એ તત્ત્વોવાળો ખોરાક મળવો જોઇએ

શરીરના ઘસારા આદિથી જે તત્ત્વો મળ વાટે બહાર નીકળે છે તેમાં પણ કેલ્શ્યમ અમુક પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે. જ્યારે માણસ ઉપવાસ કરતો હોય ત્યારે દરરોજ $\frac{1}{100}$ ઔંસ કેલ્શ્યમ મળ વાટે બહાર નીકળે છે. જેથી અનુભવ અને પ્રયોગોએ એવું સિદ્ધ થયું છે કે સાધારણ માણસને દરરોજ ·૬૮ ગ્રામ કેલ્શ્યમ ખોરાકમાં લેવો જોઇએ. અને બાળક તેમ જ માતાએ દરરોજ લગભગ એક ગ્રામ કેલ્શ્યમ ખોરાકમાં લેવો જોઇએ.

દૂધમાં કેલ્શ્યમનુ તત્ત્વ પુષ્કળ છે. તેથી એક બાળક માટે એક ક્વૉર્ટ જેટલું દુધ ખોરાકમાં હંમેશ જરૂરનું છે.

ફોસ્ફરસનુ મોટું પ્રમાણ હાડકાં અને દાંત તેમજ લોહી, માંસપેશીઓ અને મજ્જા તંતુઓમાં હોય છે. શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં ફોસ્ફરસ નથી હોતો તેમ નથી. જો કે કેલ્શ્યમ કરતાં ફોસ્ફરસ આપણા શરીરમાં ક્ક્ત જેટલુંજ છે પણ શરીરમાં તે ખૂબ ફેલાઇ ગએલ હોઇને સાધારણ માણસ કેલ્શ્યમ કરતાં ફોસ્ફરસ દસ્ત વાટે વધારે બહાર કાઢે છે. તેથી દરરોજ દરેક માણસને ખોરાકમાં લગભગ ૧·૩૨ ગ્રામ ફોસ્ફરસની જરૂર છે. બાળક અને માતાને તેના કરતાં દોઢું જોઇએ.

લોહની વાત ઉપર આવતાં સાધારણ માણસના શરીરમાં ફક્ત ત્રણ ગ્રામ જ (ઔંસ કરતાં લગભગ $\frac{1}{100}$ જેટલું)

લોહ હોય છે: અને તે બધું લોહીમાં જ રહેલું હોય છે. દરેક માણુસ કેલ્શ્યમ અને ફોસ્ફરસની જેમ લોહ પણ દસ્ત વાટે અમુક પ્રમાણુમાં બહાર પાડે છે. તેથી હંમેશના ખોરાકમાં '૦૧૫ જેટલું લોહ દરેકમાં લેવું જોઇએ. એટલે સરવાળે દરેક માણુસના ખોરાકમાં દરરોજ '૬૮ ગ્રામ કેલ્શ્યમ ૧'૩૨ ગ્રામ ફોસ્ફરસ અને '૦૧૫ ગ્રામ લોહ (આયર્ન) લેવું જોઇએ. માતા અને બાળકના ખોરાકમાં આ વસ્તુઓ દોઢા પ્રમાણુમાં મળવી જોઇએ.

હવે આ તત્ત્વો હંમેશ ખોરાકમાં કયાંથી મેળવવાં તે જાણુવું જરૂરનું છે. દયાળુ ઇશ્વરે આપણે માટે આ બધાં તત્ત્વો જૂદીજૂદી લીલોતરી અને ફળફળાદિમાં યોજેલાં છે. ફળફળાદિ તેમજ લીલોતરી જમીનમાંથી એ તત્ત્વો આપણે માટે ખેંચી એકઠાં કરે છે અને આપણુને પૂરાં પાડે છે. માટે જ દૂધ, ફળફળાદિ અને શાકભાજી ખોરાકમાં ઉત્તમ લેખાય છે. જૂદી જૂદી ખોરાકની વસ્તુઓમાં આ ત્રણે તત્ત્વો કયા પ્રમાણુમાં હોય છે તે નીચે જણાવેલ છે.

વસ્તુ.	કેલ્શ્યમ.	ફોસ્ફરસ.	આયર્ન (લોહ).
સક્કરજન	'૦૦૭	'૦૧૨	'૦૦૦૩
કેળાં	'૦૦૬	'૦૩૧	'૦૦૦૬
રોટી	'૦૫૦	'૧૭૫	'૦૦૧૬
કોબી	'૦૪૫	'૦૩૦	'૦૦૧૧

દૂધ	·૧૨૦	·૦૯૩	·૦૦૦૨૪
સંતરાં	·૦૪૫	·૦૨૧	·૦૦૦૨
બટેટાં	·૦૧૪	·૦૫૮	·૦૦૧૩
ટમેટાં	·૦૧૧	·૦૨૫	·૦૦૦૪

પણ રસોઇમાં તાપ લાગતાં આમાંથી બધાં તત્ત્વોનો અમુક પ્રમાણમાં નાશ થાય છે. માટે થોડામાં થોડા પાણીમાં બાફેલ વસ્તુ ખોરાક માટે ઉત્તમ છે. મતલબ કે આ વસ્તુઓને બાફવા માટે એટલું જ પાણી મૂકવું કે જે ખોરાક બાફી જતાં શોષાઇ જાય. છતાં વિશેષ પ્રમાણમાં પાણી વાપરવામાં આવેલ હોય તો ખોરાક બફાતાં બાકી રહેતાં પાણીનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરી લેવો એવી ખાસ ભલામણ છે.



આપણી રસોઈ.

હાલના જમાનામાં આપણા શરીરની જરૂરતો અથવ હાજતો તરફ દૃષ્ટિ રાખીને ખોરાક લેવાને બદલે આપણે સ્વાદ તરફ જ એક લક્ષી બન્યા છીએ, તેથી આપણા રસોઈ શાસ્ત્રમાં પણ આપણે ખૂબ તકલાદી બન્યા છીએ “જેઓ જીવવાને માટે જ ખાય છે તેઓ આરોગ્ય સાચવી શકે છે પણ જેઓ ખાવાને માટે જીવે છે તેઓ સદા બિમાર જ રહે છે.” એ સૂત્ર દરેક માણસે પોતાના રસોડામાં અથવા જમવાને સ્થળે લખી રાખવું જોઇએ.

વાસ્તવિક રીતે દરેક ખોરાકમાં કુદરતે જ અમુક સ્વાદ મૂકયેા છે અને તે સ્વાદ જ ખરેા અને કુદરતી હોવાથી ઉત્તમ સ્વાદ છે. એટલે રસોઇમાં એ સ્વાદ હણાઇ ન જાય તે આપણે પ્રથમ ધ્યાન રાખવું જોઇએ. પણ આજકાલ તેા ઘી, સાકર અથવા તેલ, મરચાં આદિ પુષ્કળ વસ્તુએા ખેારાકમાં ભેળવીને તે ખેારાકની વિકૃતિ કરી નાખવામાં આવે છે. આમ કરવામાં આપણું ડહાપણ રહેલું છે કે મૂર્ખાઇ એ આપણે વિચારી લેવાનુ છે.

આપણી રસોઇમાં શેકીને કે પાણીમાં બાફીને જે ખેારાક બનાવવામાં આવે છે તે ઉત્તમ છે. આવી રીતે બનાવેલી રસોઇમાં ખેારાકનાં તત્ત્વેા ઘણે ભાગે કાયમ રહે છે અને તેથી એ ખેારાક પાચનમાં પણ સહેલ હેાઇ શરીરની અંદર પેાતાના ગુણ પ્રમાણે કામ આપી શકે છે. સાત્વિકવૃત્તિ કેળવવાવાળાએ બનતાં સુધી આવી રસોઇ જ ખાવી જોઇએ.

મસાલા:—મીઠું, મરચું અને તેજાના એ આપણા ખેારાક અંગે બિલકુલ જરૂરના નથી. માણસની સ્વાદેન્દ્રિય બેહલાવવા પૂરતેા જ તેએા અર્થ સારે છે. ખારા, તીખા તેમજ ગળ્યા પદાર્થો મેાઢામાં જતાં મેાઢામાથી જોઇએ તે કરતાં વધારે થૂંક છૂટે છે અને તેથી તેવેા ખેારાક બરાબર ચવાયા વગર પેટમાં ઉતરી જાય છે. જેથી તેને હુજમ કરવામાં જઠરને ખૂબ મુશ્કેલી વેઠવી પડે છે. વળી પુષ્કળ

થૂંકને લઇને તેવો ખોરાક દાંતને પણ ચાવવાની બરોબર તક આપતો નથી. તેથી દાંત પણ પૂરતી કસરતના અભાવે નરમ પડવા લાગે છે. ઘણા માણસો જેઓ બહુ મસાલાનો ઉપયોગ કરે છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઇ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી આદિ દર્દો થાય છે.

છતાં મસાલા વગર ન જ ચાલે તો સાધારણ રીતે થોડું મીઠું અને હળદળ વિગેરે વાપરવાં પણ મરચાં કે ગરમ મસાલાથી તો દૂર જ રહેવું. વિદ્યાર્થીઓએ તો જેમ બને તેમ સાત્વિક ખોરાક લેવો અને મસાલાથી દૂર રહેવું. મસાલાથી ઘણે ભાગે માણસ ચડવા કરતાં પડે છે.

સોડા આદિનો ઉપયોગ—કેટલીક વખત કઠોળ કે દાળ ચડતાં એટલે બાફતાં વાર લાગે છે ત્યારે તે જલદી બાફી જાય તે માટે ઘરનાં બૈરાં કે રસોયો તેમાં સોડા, ખારો કે સાજીનાં ફૂલ નાખે છે. પણ આવી રીતે બાફેલ કઠોળ નુકશાનકારક છે. અગ્નિથી બરાબર બફાઇને તેમાં જે કુમાશ આવે છે તે કુમાશ આવી રીતે બાફેલ કઠોળમાં આવતી નથી, અને તેથી કાંતો તેનુ હીર જોઇએ તેવું બાફતું નથી અને બાફે છે તો તે નિ સત્વ થઇ જઇ બદસ્વાદ બની જાય છે. માટે કઠોળ વિગેરે બાફતાં વાર લાગે તો તે સહન કરવું પણ આવી કૃત્રિમ રીતે તો તે હરગીઝ બાફવું નહિ.

અસાવવાની ક્રિયાઃ—આપણા ભાત વિગેરેને પાણીમાં બાફી અસાવી નાખવાનો કેટલેક ઠેકાણે રીવાજ હોય છે તે અશાસ્ત્રીય છે. ભાત વિગેરે બાફતાં તેનુ સત્ત્વ પાણીમાં ભળી જાય છે જેથી પાણી કાઢી નાખવાની સાથે તે અનાજનુ સત્ત્વ પણ જતું રહે છે. બટેટાં આદિ શાક ભાજીને બાફીને પણ પાણી કાઢી નાખી પછી વઘારવાનું કરીએ છીએ તે પણ ખોટું જ છે. જે પાણીમાં વસ્તુ બફાએલી હોય તે કાઢી નાખવાથી પાછળ ફોફાં જ (સત્ત્વ વગરની જ વસ્તુ) રહે છે. માટે ખોટી સફાઇના ખ્યાલથી આપણે ત્યાં જે આવી પ્રથા રસોઇ અંગે દાખલ થઇ ગઇ છે તે દૂર કરવી જોઇએ.

રસોઇનાં વાસણઃ—ખાસ કરીને રસોઇમાં માટીનાં વાસણ વાપરવાં લાભદાયક છે. આવાં વાસણમાં રંધાતાં અનાજને ધીમી ધીમી ગરમી પહોંચે છે અને એવી ગરમીએ પાકેલ ખોરાક ખૂબ ફાયદાકારક બને છે કારણ કે તે સંપૂર્ણ પરિપક્વ થઇ ગએલો હોય છે. લોઢાનાં કે પીત્તળનાં વાસણો જે હાલ રસોઇમાં વાપરવામાં આવે છે તેમાં ખોરાકને એકદમ ગરમી લાગવાથી તે એકદમ પાકી જાય છે; તેથી ગુણ અને સ્વાદમાં માટીનાં ઠામમાં પકવેલ ખોરાક કરતાં તે ઘણો ઉતરતો થાય છે. તેમાંય હાલ તો એલ્યુમીનમનાં વાસણો વપરાય છે તેથી તો પુષ્કળ ખરાબી થાય છે. માટે રસોઇમાં માટીનાં ઠામ વાપરવા તરફ આગ્રહ કેળવવો.

રસોઇ બનાવવા માટે અગ્નિઃ—ગાયના છાણમાંથી જે નિર્મળ સૂકાં છાણાં થાય છે તે અને ખાખરા અથવા બાવળનાં લાકડાંમાંથી જે અગ્નિ મળે છે તે રસોઇ માટે ઉત્તમ છે. આ અગ્નિમાં ધૂમાડાનો ભય રાખવામાં આવે છે પણ છાણાં લાકડાં સૂકા હોય અને ઘરમાં ધૂંવાડીયાંની સગવડ બરાબર હોય તો ધૂમાડાની ફરીઆદ રહેતી નથી. આ અગ્નિ ધીમી અને ખરી હોય છે તેથી એવી રીતે પકાવેલ રસોઇ ખાવામાં ઉત્તમ હોય છે. આનાથી ઉતરતી એકલી લાકડાંની અગ્નિથી પકાવેલ રસોઇ અને તેનાથી ઉતરતી કોલસાની પકાવેલી રસોઇ તથા સૌથી ઉતરતી સ્ટવથી બનાવેલી રસોઇ છે. માટે સ્ટવથી રસોઇ બનાવવાનો ચાલ તો બિલકુલ કાઢી નાખવો ઘટે છે; અને બને ત્યાંસુધી કોલસાથી પણ નહિ રાંધવું જોઇએ કારણ કે એથી બહુ તીવ્ર ગરમી મળતાં રસોઇ જોઇએ તે કરતાં એકદમ તુરત પાકી જાય છે અને તેથી ગુણમાં તે હલકી અને ઉતરતી થાય છે.

ખોરાકની વાનીઓઃ—ખરૂં કહીએ તો આપણી સ્વાદવૃત્તિ આપણો ઘાણ કાઢે છે. જેમ જેમ આપણે એ વૃત્તિને પોષવા જઇએ છીએ તેમ તેમ અગ્નિમાં ઘી નાખ્યા પ્રમાણે તે વૃત્તિ વધતીજ જાય છે; અને પરીણામે સ્વાદેન્દ્રિય પોષવા—શરીરની જરૂરત પુરી પાડવા હરગીઝ નહિ— રસોઇમાં અનેક વાનીઓ થઇ પડી છે. આપણા આરો-

દાદાઓની રહેણી કરણી તથા આહારવિહાર જોઇએ તો તેઓ થોડી પણ સારી વસ્તુઓને ખોરાકમાં વાપરી નિરોગી અને તંદુરસ્ત જીવન ગુજારતા. જ્યારે આપણે તો જેમ બને તેમ ખાવાની વસ્તુઓ વધારતા જાઇએ છીએ અને રોગના ભોગ બનતા જઇએ છીએ આ બધું આપણા મનની અધો-ગતિ બતાવે છે અને સાબીત કરે છે કે આપણે ખાવાને માટેજ જીવીએ છીએ.

વાસ્તવિક રીતે આપણો ખોરાક શરીરની જરૂરતો પુરી પાડવા ખાતરજ હોવો જોઇએ અને તેથી જરૂર જોઇતી થોડી અને સાદી વસ્તુઓથી આપણે સંતોષ રાખવો ઘટે. ખોરાકમાં આવી વસ્તુઓ લેનાર માણસ સંતોષી અને તંદુરસ્ત જીંદગી ગાળી શકે છે.

તળેલી વાનીઓઃ—રસોઇમાં આપણે અનેક વસ્તુઓ તળીને બનાવીએ છીએ, પણ તે પાચન કરવી બહુ મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ઘી કે તેલમાં તળેલી વસ્તુમાં રગે રગે ઘી કે તેલ ઉતરી જવાથી તેમાંથી તેની કુદરતી કુણપ જતી રહે છે, અને તેથી તે વસ્તુઓને આમીજ કરવી એ જઠરને માટે બહુ ભારે થઇ પડે છે. તેથી પેટમાં તે ઘણો વખત પચ્યા વગર પડી રહે છે અને છેવટ તેનો સડો થવા લાગે છે જેને પરીણામે બંધકોપ આદિ અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે હલકી પાચન—શક્તિ વાળાએ તેમજ બંધકોપ

આદિ દર્દીવાળાએ તળેલી વસ્તુઓ ખોરાકમાં નહિ વાપરવી જોઇએ.

પચવામાં સૌથી સરળ છાશ હોય છે. તેથી ભારે દહિં, દૂધ, માખણ અને ઘી અનુક્રમે ચઢતા પ્રમાણમા હોય છે. એટલે ઘી જ્યારે છાશના સ્વરૂપમાં ઉતરે ત્યારે પાચન થાય. તેમાંય તળવામાં વપરાએલ ઘી તો વળી વિકૃત સ્વરૂપમાં હોય છે એટલે તેને છાશના સ્વરૂપમાં આવતાં કેટલી શકિત ખરચવી પડે તેનો ખ્યાલ કરવાનો છે અને જઠર પાસેથી જેટલી વધારે પડતી મહેનત લઇએ છીએ તેટલું તે નબળું પડતું જાય છે, જેનું પરિણામ આખા શરીર ઉપર ખરાબ આવે છે. માટે બનતાં સુધી તળેલા પદાર્થો ઉપ યોગમાં લેવા જોઇએ નહિ.

ગરમાગરમ રસોઇ:—આપણામાંથી કેટલાક રસીઆઓને ગરમાગરમ રસોઇ ખાવાનો બહુ શોખ હોય છે; અને તે ત્યાં સુધી કે તેઓ વાટકા નીચે અગ્નિનો ઠેખારવો મૂકી પોતે એ ગરમાગરમ વસ્તુ ખાય છે. આ ટેવ મનની અતિ હળવી દશા બતાવે છે. ખોરાક ગરમ હોઇ બરાબર ચવાતો નથી કારણ કે તે મોઢામાં મૂકતાં જીભ દાઝવા લાગે છે: અને તેથી તે ચાવ્યો ન ચાવ્યો એકદમ ગળા હેઠે ઉતારી દેવો પડે છે. આવા ગરમાગરમ ખોરાકને લઇને દાંતને

પણ ખુબ નુકશાન થાય છે; અને આપણો હંમેશનો સાધારણ અનુભવ કહે છે કે આવી ગરમ રસોઇ ખાનારના દાંત વહેલા પડી જાય છે. વળી આવો ગરમ ખોરાક બરાબર ચવાએલ નહિ હોવાને લીધે પાચન થવામાં પણ ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે. માટે ગરમાગરમ ખોરાક ખાવાની ટેવ તંદુરસ્તીની દ્રષ્ટિએ ઘણીજ હાનિકારક છે.

અતિ થંડો ખોરાકઃ—વળી ઘણાઓને અતિશય થંડી વસ્તુઓ ખાવાનો શોખ હોય છે. ખોરાકની વસ્તુઓને ખૂબ થંડી બનાવવા માટે ઘણા તો બરફનો ઉપયોગ કરે છે, શીખંડ કે કેરીના રસની આસપાસ બરફ મૂકીને ખૂબ થંડાં બનાવવામાં આવે છે અને પછી તે ખાવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવી કૃત્રિમ રીતે થંડી બનાવેલી વસ્તુઓથી જઠર તથા પાચનના બીજા અવયવો પણ સંકોચાઇ જાય છે અને તેથી તેની ક્રિયા અતિ શિથિલ બની જાય છે. જેથી તે પદાર્થ પચાવવામાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે અને પરીણામે બંધકોષ વિગેરે થાય છે. આઇસક્રીમ તથા થંડાં પીણાં પણ આવીજ રીતે નુકશાનકારક છે. માટે ખાવાની વસ્તુઓમાં બરફનો ઉપયોગ કરવો સલાહ ભરેલો નથી; અને એવી રીતે બનાવેલી થંડી વસ્તુઓ પણ તજવીજ જોઇએ.

અથાણા અથવા આચાર:—આ વસ્તુઓ પણ સ્વાદને ખૂબ પોષવાવાળી છે. શરીરની જરૂરતો તરફ નજર નાખતાં આ વસ્તુઓ બિલકુલ જરૂરની નથી. ભૂખ લાગી હોય તેથી વધારે ખાવાને માટે આ બધાં સાધન છે. કેટલાકની એવી માન્યતા હોય છે કે આવાં ગરમ મસાલાવાળાં રાયતાં કે અથાણાં ખાવાથી જઠરાગ્નિ તીવ્ર બને છે પણ એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. કારણ કે આવી વસ્તુઓથી ઘણે ભાગે લોહી બગડે અને પાચન શકિત પણ બગડે છે



દૂધ, દહિં અને છાશ.

દૂધ એ આપણા ખોરાકમાં બહુજ અગત્યનુ સ્થાન ભોગવે છે. કારણ કે લોહી અને દૂધમાં એટલું બધું મળતાપણું છે કે કોઇ પણ અન્ય ખોરાક કરતાં દૂધમાથી વધારે સહેલાઇ અને ઝડપથી લોહી બને છે. દૂધના ખોરાકથી જઠરને બહુજ ઓછો શ્રમ પડે છે અને કેવળ દૂધના ઉપયોગથી શરીરમાં જે ફેરફાર અને સુધારો આપણે જોઇએ છીએ તે અતિ હેરત પમાડે તેવો હોય છે. દર અઠવાડિએ પોતાનું બે એક રતલ વજન કોઇ પણ માણસ દૂધના ખોરાકથી વધારી શકે છે. એટલે દૂધ એ આ દુનિયામાં

અમૃત સમાન છે; અને તેથીજ ઇશ્વરે બાળકને માટે જન્મથીજ કંઇ પણ બીજા ખોરાકને બદલે દૂધની ગોઠવણ કરી રાખેલ હોય છે. તે એમ બતાવે છે કે માણસના શરીરનો બાંધો દૂધ ઉપરજ બંધાય છે અને બંધાવો જોઇએ.

વળી આ સૃષ્ટિમાં મુખ્યત્વે કરીને છ રસની ઉત્પત્તિ જોવામાં આવે છે અને આપણાં શરીરમાં પણ છ રસની ખાસ આવશ્યકતા છે. એટલે જે રસથી આપણું શરીર પોષાવું જોઇએ તે બધા રસ દૂધમાંથી આપણને મળી આવે છે. આપણા ખોરાકની અનેક વસ્તુઓમાં આ બધાં તત્વોનો સંયોગ ક્યાંય આવી રીતે થએલ નથી. જૂદા જૂદા ખોરાકની વસ્તુઓમાં જૂદાં જૂદાં તત્વો હોય છે પણ ખોરાકનાં બધાં તત્વો અને બધા રસ (મીઠો, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો, તુરો) દૂધમાંથીજ એક સાથે મળે છે. માટે દૂધ એ ખોરાકની બધી વસ્તુઓમાં ઉત્તમ છે.

પણ ગૌધન પ્રધાન આપણા હિન્દ દેશમાં અત્યારે ગૌધનના સાંસા છે, અને તેને લીધે દૂધનો દુષ્કાળ છે. જે દેશમાં દૂધ, દહિં અને ઘીની નદીઓ વહેતી કહેવામાં આવતી ત્યાં આજે છાશના પણ સાંસા છે. એટલે જેમ ગૌધન ઘટતું ગયું તેમ તેમ આપણું હિન્દ અનાજ ઉપર વધારે ઢળતું ગયું અને અત્યારે દૂધ એ તો પૈસાદારોનો

ખોરાક થઇ પડયો છે. છતાં ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે તેની હિમાયત કરવી તેમાં કાંઇ ખોટું નથી.

ત્યારે દૂધ કોણ લઇ શકે એ બાબતનો વિચાર કરવાનું રહેતું નથી. શરીરની કોઇપણ અવસ્થામાં દૂધ હંમેશાં લઇ શકાય છે. બાળક, જુવાન કે વૃધ્ધ એ સર્વને માટે દૂધ ઘણુંજ ફાયદાકારક છે.

હંમેશા દૂધ કેટલું લેવું:—માણસે પોતાની તંદુરસ્તી સુંદર રાખવા માટે હંમેશાં ૪૦ થી ૫૦ તોલા ઓછામાં ઓછું દૂધ લેવું જોઇએ.

કયું દૂધ સારૂં ?—સાધારણ રીતે ગાયનું દૂધ ઉત્તમ છે. બકરીનુ દૂધ વધારે હળવું હોઇ માંદગીમાં વધારે સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે છે. બકરીનું દૂધ વધારે નિરોગી છે પણ જરા ઓછી તાકાત આપનારૂં છે ભેંસનુ દૂધ ભારે છે અને ઓછું પાચન થાય તેવું છે—જો કે તે વધારે તાકાત આપનારૂં છે. ભારે માંદગીમાં સ્રીનું દૂધ એ બહુજ હળવું હોય છે તે આપવામાં આવે છે. પણ તે રીવાજ હજી આપણે ત્યાં દાખલ થયો નથી. ગધેડીનુ દૂધ ક્ષયના કેટલાક દર્દીઓને આપવામાં આવે છે. પણ બધું લક્ષમાં લેતા ગાયનુ અને તેમાંય પારેઠ ગાયનુ (વીંઆયા પછી ત્રણેક માસ થઇ ગયા હોય તેવી ગાયનુ) દૂધ ઉત્તમ છે. બાળકોએ અને વિદ્યાર્થીઓએ તો ખાસ ગાયનુ દૂધ વાપરવું.

ખાવામાં કેવું દૂધ લેવું?:—બની શકે તો ઉષ્ણધાર દૂધ એ ઉત્તમ છે એટલે કે જાનવરના આંચળમાંથી નીકળતું દૂધ મોઢામાં પરબારૂં શેડથી લેવું એ ઉત્તમ છે. એથી ઉતરતું ફીણ ન શમી ગયાં હોય તેવું દૂધ છે. પણ એ ન બને તો દૂધ ગરમ કરી તે ઠરી જાય ત્યારે લેવું. ઉષ્ણધાર દૂધ લોહીમાં એકદમ ભળી જઇ લાભ આપે છે માટે બની શકે તો ઘેર ઢોર રાખી કે ભરવાડનું ઢોર પોતાને ત્યાં દોવરાવી આવી રીતે દુધ લેવાની ખાસ ભલામણ છે

દૂધ શેમાં અને કેવી રીતે ગરમ કરવું?:—દુધ ખાસ કરીને લોઢાના ઠામમાં છાણાંલાકડાંના તાપથી ગરમ કરવું. લોઢાના ઠામથી ઉતરતું માટીનું ઠામ છે. પણ તે સાફ રાખવામાં ખાસ ચીવટ રાખવી જોઇએ. પિતળ કે એલ્યુમિનમનાં ઠામ દુધ ગરમ કરવા માટે સારાં નથી.

દુધનો ઉફાળો આવે એટલુંજ તે ગરમ કરવું. ઘટ્ટ બનાવવા તરફ આગ્રહ ન રાખવો. કારણ કે એવી રીતે ઘટ્ટ બનેલું દુધ પાચનમાં મુશ્કેલ છે. માંદા લોકોને માટે તેમજ બાળકોને માટે દુધમાં અરધોઅરધ પાણી નાખી તે ગરમ કરવામાં આવે છે ને પછી નાખેલા પાણીની વરાળ થઇ જાય ત્યાં સુધી તેને ગરમ કરવું.

દુધ કેવી રીતે પીવું?:—આપણામાંથી ઘણા ખરા દુધ ગટગટાવી જાય છે તે બહુજ ખોટું છે. ખરી રીતે

દૂધના નાના નાના ઘુંટડા લઇ મોઢામાં તે પંદરથી વીસ વખત ફેરવી થૂંક સાથે મળી જાય ત્યારે ગળા હેઠળ ઉતારવું. એક શેર દૂધ પીતાં સાધારણ રીતે દશ કે પંદર મીનીટ લાગવી જોઇએ. આવી રીતે પીધેલું દૂધ સહેલાઇથી પાચન થઇ જાય છે કારણ કે તેની સાથે થૂંક ભળેલું હોય છે વળી મીઠાશવાળું એટલે કે સાકર અને મસાલાવાળાં—દૂધ પીવા કરતાં મોળું પીવું તે વિશેષ હિતકર છે. આવા દૂધમાં દૂધની ખરી મીઠાશનો અનુભવ મળે છે, અને તે વધારે કુદરતી હોઇ વધારે ફાયદાકારક છે

દૂધ ગરમાગરમ કે ગરમ કર્યા વગરનું નહિ પીવું જોઇએ; (ઉષ્ણધારનો બાધ નથી) પણ ગરમ કરેલું દૂધ ઠરી જાય તે પછીજ પીવું.

દૂધ ક્યારે પીવું?:—સવારે હાલમાં ન્હા લેવાય છે તે વખતે તેમજ સાંજે વાળુની છેવટમાં કે વાળુ પછી દૂધ પીવું યોગ્ય છે. આપણામાંથી ઘણા રાતે સૂવા ટાણે દૂધ પીએ છે તે બરાબર નથી. સૂવા ટાણે કાંઇ પણ નવો ખોરાક પેટમાં નાખવો એ નુકશાનકારક છે. તેમાંય ગરમ દૂધ સૂવા ટાણે પીવાથી ઘણીક વખત વીર્યપાત થાય છે. માટે સાંજે વાળુ સાથે અને નહિ તો વાળુ પછી દૂધ પી લેવું એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

આ બધા પછી ટૂંકાણમાં એટલુંજ સમજી લઇએ કે

દૂધ એ દુબળાં માણસોને ચરબી આપે છે; અને જો ચરબી-વાળાં દૂધ ઉપરજ રહે તો સમધારણ બને છે. નબળાં અને નંખાઇ ગએલને દૂધ શક્તિ અને તાકાત આપે છે. તેમજ ઘણાખરા રોગમાં યોગ્ય રીતે વપરાતાં દૂધ તંદુરસ્તી બક્ષે છે. માટે દૂધનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ દરેક કુટુંબમાં વધારવા ખાસ આગ્રહ છે, અને ઉત્તમ દૂધ મળે તે કાજે પોતાને ત્યાં દરેકે એક ગાય રાખવી આવશ્યક છે. જે કુટુંબમાં એક દુધાળું જાનવર કાયમ રાખવામાં આવતું હોય તેનું સરેરાશ પાંચથી દશ વર્ષનું આયુષ્ય વધે એ એક લોકપ્રિય તથા સાચી માન્યતા છે.

દહિં.

દૂધમાં અમુક ખટાશ ભેળવીને દૂધને જમાવવામાં આવે છે અને એ રીતે દહિં બનાવવામાં આવે છે દહિંમાં ખટાશ છે તેનાથી તંદુરસ્તી પોષાય છે. દહિં એ ગરમીને શમાવનાર તેમજ શરીરને શાન્તિ આપનાર વસ્તુ છે. વળી તેમાં શરીરની શક્તિ વધારવાનો પણ ગુણ છે.

દહિં ક્યારે ખવાય?:—સવારે આપણે ત્યાં અગાઉ દહિં અને રોટલાનું શિરામણ કરવાની જે પદ્ધતિ હતી તે ઘણી ઉત્તમ હતી સવારે અથવા બપોરે દહિં ખાવું એ શ્રેયસ્કર છે. બનતાં સુધી રાત્રિના ભાગમાં દહિં નહિ ખાવું જોઇએ.

ક્યું દહિં સારૂં ?:—સાધારણ રીતે ગાયનુ દહિં ઉત્તમ છે. પણ ભેંસ કે બકરીનુ દહિં પણ વપરાય છે ભેંસનુ દહિં વધારે શકિત આપનારૂં છે. જ્યારે બકરીનુ દહિં હળવું છે.

સામાન્ય સૂચનાઓ.

(૧) દહિં જમાવવા માટે માટીનાં જ વાસણો વાપરવાં ઉત્તમ છે.

(૨) આછું મળેલું દહિં કે બગડેલા દુધનુ દહિં આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ હિતકારક નથી માટે તે વપરાશમાં લેવું નહિ.

(૩) બહાર મુસાફરીએ જતાં શુકનમાં આપણે ત્યાં દહિં ખાવાનો રિવાજ છે તે બહુજ વ્યાવહારૂ છે. કારણ કે દહિંમાં તૃષા મારવાનો ખાસ ગુણ છે. એટલે મુસાફરીમાં નીકળતી વખતે દહિં ખાધું હોય તો તૃષાથી પીડાવું પડતું નથી, તેમજ ખોરાક પાચન થવામાં પણ તે ઠીક મદદ કરે છે.

છાશ.

દેવ લોકોને જેમ અમૃત છે તેમ મનુષ્યને છાશ છે. મતલબ કે છાશ એ અમૃત સમાન છે. છાશ એ ખોરાકમાં ઘણીજ ઉપયોગી અને શ્રેયસ્કર વસ્તુ છે. છાશમાં લોહી

સુધારવાની અને શરીરની ગટરો સાફ કરવાની ઉત્તમ શકિત છે. છાશમાં માણસની ચામડીનો તંદુરસ્ત વાન સાચવી રાખવાનો પણ ખાસ ગુણ છે. આપણા નેર-રણારી અને ભરવાડ લોકોને જોઇને કોઇ પણ માણસ તેમને તંદુરસ્તીના નમુના તરીકે સ્વીકાર્યા વગર નહિજ રહે. કારણ કે તેઓ છાશનો પુષ્કળ ઉપયોગ કરે છે બલ્ગેરીયામાં પણ ત્યાંના લોકો છાશનો પુષ્કળ ઉપયોગ કરતા હોઇ તેઓ તંદુરસ્ત અને દીર્ઘજીવી માલમ પડયા છે. તેમજ હોલેન્ડમાં પણ છોકરાંઓને છાશ આપવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ છે કે દૂધની અંદર રહેલું "પ્રોટીન" જેઓ પચાવી શકતા નથી તેઓને માટે છાશ વિશેષ ફાયદાકારક છે. આ રીતે દૂધ કરતાં છાશ પાચનમાં હળવી અને સહેલી છે. છાશ થંડી, સારક, લોહી સુધારનારી, ઓજસવર્ધક અને શકિત આપનારી છે; જેથી દીર્ઘ જીવન માટે છાશ ઉત્તમ લેખાય છે.

આપણી ખોટી બીકઃ—છાશ વિષે આપણામાંથી ઘણાની એવી ગેરસમજુતી છે કે છાશથી સળેખમ અને ઉધરસ થાય છે. તેમજ તેનાથી સાંધા જકડાઇ જાય છે અને તાવ આવે છે પણ ખરી રીતે છાશ આ બધાં દર્દોને દૂર કરનારી છે છાશથી પાચનક્રિયા સુધરે છે અને તેથી નાપચા વિગેરેને પરિણામે નીપજતાં સળેખમ આદિ દર્દો છાશથી

નાબૂદ થાય છે. વળી છાશના સેવનથી ગુંમડાં તેમજ ચામડીનાં અનેક દર્દો સાફ થાય છે. છાશમાં જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરવાનો ગુણ છે; અને તે બળપ્રદ પણ છે. એટલેજ સંગ્રહણી જેવાં દર્દોમાં પણ માણસને માત્ર છાશ પર રાખી માણસનું વજન વધારી શકાય છે. એટલે લોહીના સુધારા માટે અને ચરબીના વધારા માટે છાશ ઉપયોગી છે.

વળી છાશમાં તરસ મટાડવાનો ખાસ ગુણ છે. ચાહ, કૉફી કે સોડા-લેમનને બદલે હવે તો બજારમાં સુંદર છાશ વેંચનારી દુકાનો થવી ઘટે છે; અને સમજુ અથવા સુધરેલ લોકોએ બજારમાં આવાં રેસ્ટોરાં કઢાવી જનતામાં છાશનો પુષ્કળ પ્રચાર કરવો જોઇએ. માણસે હંમેશાં એક ટમ્બલર છાશ પીવી જોઇએ. ભોજનની આખરે તેમજ બપોરના અકેક ટમ્બલર છાશ લેવાની ટેવ પાડવાથી માણસ પોતાની તંદુરસ્તી સુંદર રીતે જાળવી શકશે એમાં શંકા નથી બધકોષવાળાએ તો ચ્હા, કૉફી વિગેરેનો ત્યાગ કરીને છાશ લેવાની ટેવ પાડવી.

સવારના પહોરમાં આપણે ત્યાં છાશને રોટલાનું શિરામણ કરવાની પ્રથા હતી એ સુંદર હતી. હજુ પણ કાઠીઆવાડના કાઠી લોકોમાં "છાશ પીવા આવજો" એ ઉક્તિ આપણે ત્યાં દુઝાણુ કેટલું વિપુલ હતું અને સવારમાં શિરામણ સાથે છાશ લેવાની જે પ્રથા હતી તેની યાદ આપે છે.

પર્યટન દરમિઆન તૃષા અને તાપનો ભારે ત્રાસ વેઠવો પડે છે ત્યારે છાશ આશિર્વાદરૂપ થઇ પડે છે.

છાશ માફક ન આવતી હોય તો ઉનાળાની ઋતુથી છાશનું થોડું થોડું પ્રમાણ સીંધાલુંણ કે સંચળ, સૂંઠ અને મરી અથવા પીપરનું ચૂર્ણ નાખીને લેવાથી માફક આવી જશે

કેટલીક સૂચનાઓ.

(૧) ગાયની છાશ ઉત્તમ છે ભેંસની છાશ જરા ભારે અથવા વાયડી પડે છે. માટે ગાયની છાશ લેવાનો ખાસ આગ્રહ રાખવો.

(૨) જેમ બને તેમ તાજી છાશ પીવી તે વધારે સારૂં છે જો બની શકે તો છાશ પીવાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ દહિંને વલોવી તાત્કાલિક છાશ તૈયાર કરી લેવી અને તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવી પણ તેમ ન થઇ શકે તો પણ બહુ વાસી છાશ તો ન વાપરવી.

(૩) છાશને બદલે ઘણા લોકો 'ઘોળવું' (દહિંમાં પાણી મેળવ્યા વગરનુ જાડું મથી નાખેલું રેડ દહિં) પીએ છે એથી છાશનો અર્થ સરતો નથી. છાશ ઘોળવાં જેવી જાડી તેમજ "મોરનાં આંસુ" જેવી પાતળી પણ ન હોવી જોઇએ. પણ તે બરાબર મળેલી. વલોવાએલી અને એક સરખી હોવી જોઇએ

દરેક કુટુંબમાં બની શકે તેમ ખોરાકમાં છાશનો ઉપયોગ વધારવાની પ્રથા દાખલ કરવી જોઇએ. આમ કરવાથી પ્રજાની તંદુરસ્તી અને આબાદી સહેજે વૃદ્ધિ પામે છે.

વિવિધ પ્રકારનાં દૂધ અને તેનાં તત્વો.

દૂધ	પાણી.	પ્રોટિન.	ફૅટ.	કાર્બોહાઇડ્રેઇટ.	ખનીજ.	દર રતલમાં કેલોરીઝ
૧. સ્ત્રીનું દૂધ.	૮૭.૫૮	૨.૦૧	૩.૭૪	૬.૩૭	.૩૦	૩૧૦
૨ ગાય ,,	૮૭.૨૭	૩.૩૯	૩.૬૮	૪.૯૪	.૭૨	૩૧૦
૩ બકરી,,	૮૬.૮૮	૩.૭૬	૪.૦૭	૪ ૬૪	.૮૫	૩૧૫
૪. ગાડર ,,	૮૩.૫૭	૫.૧૫	૬.૧૮	૪.૭૩	.૯૬	૪૧૦
૫ ભેંસ ,,	૮૨.૧૬	૬.૧૧	૭.૫૧	૪.૭૭	.૮૪	૪૬૨.૪
૬. ગધેડી,,	૯૦.૧૨	૧.૮૫	૧.૩૭	૬.૧૯	.૪૭	૨૧૫



શાક ભાજી

શાકભાજી એ આપણા ખોરાક માટે એક અતિ આવશ્યક વસ્તુ છે. અનાજની પોષક ત્રૂટીઓ ભરપાઇ કરવા દૂધ એ આવશ્યક લેખાય છે; અને તેથી અનાજની સાથે દૂધ લેવાથી શરીરને સંપૂર્ણ પોષણ મળી રહે એ નિર્વિવાદ છે પણ દૂધ એ આજકાલ સુખી લોકોનો ખોરાક છે; અને મજુર તથા શ્રમજીવીઓને દૂધના સાંસા પડે છે. તેથી શાક-ભાજી દૂધનો અર્થ બરાબર સારે છે. અનાજની સાથે ખોરાકમાં શાકભાજી લેવાથી પુરતું પોષણ મળી રહે છે. ટોલ્સ્ટોય પોતાના શાકભાજીના બગીચાને "Medicine

Chest" "ઔષધની પેટી" કહેતા. એ પણ સમજવા જેવું છે કે લોહીની મંદ પડી ગએલી ગતિને શાકભાજીનો ખોરાક વેગ આપે છે; અને તેથી શરીરમાં તેજી અને સ્ફૂર્તિ ટકાવી રાખવા શાકભાજી અતિ ઉપયોગી છે.

આપણે ઘણીક વખત કુતરાં બિલાડાં આદિ પ્રાણીને લીલું ઘાસ ખાતાં જોઇએ છીએ. તે શું બતાવે છે? પેટની અંદરનો બગાડ દૂર કરવામાં લીલોતરી ઉત્તમ છે એજ તેનો સીધો અર્થ છે. ભાજી-"Leafy vegetables"- ખાસ કરીને પાચનક્રિયાને મદદ કરવામાં અને શરીરનો મળ બહાર કાઢવાની ક્રિયામાં મદદગાર તત્ત્વ તરીકે બહુ ઉપયોગી નીવડેલ છે. ઘણીખરી ભાજીઓમાં રેચક અને સારક દ્રવ્ય હોઇ પેટને સાફ લાવવા માટે ભાજી અને બીજાં પાંદડાંવાળાં શાક ઉત્તમ છે. માટે લીલોતરી અને ભાજીનો ઉપયોગ કરવા ખાસ ભલામણ છે.

શાકભાજી એ કુદરતનો તાજામાં તાજો ખોરાક છે. તેથી દરેક ખોરાકમાં સૌથી વિશેષ કુદરતી વસ્તુ તરીકે તે સ્વીકારવામાં આવેલ છે. માટે નૈસર્ગિક અને સાદું જીવન ગાળવા શાકભાજી અગત્યની વસ્તુ છે.

શાકભાજીની ખોરાક તરીકેની અગત્ય ઉપર આટલું કહ્યા પછી કેટલીક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે. જે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) શાકભાજી બને ત્યાં સુધી તાજામાં તાજાં વાપરવાં કારણ કે એવી જાતનાં શાકભાજીમાં તેનાં બધાં દ્રવ્યો કાયમ હોય છે; અને તેથી એવું શાક વાપરવું એજ ફાયદાકારક છે. સુકાઇ ગએલું કે વાસી શાક વાપરવું એ તો પેટમાં કચરો નાખવા બરોબર છે. આપણામાં ઘણાંક લોકો આઠ-દશ દહાડાનું શાક એક સાથે લઇ રાખે છે એ ખોટી ટેવ છે. વાસ્તવિક રીતે બન્ને વખત વાડીમાંથી તાજું શાક મેળવી લેવું જોઇએ. પણ શહેરી જીવનમાં તેમ ન બની શકે તો બજારમાંથીજ તાજું તાજું શાક મેળવી લેવા ખાસ આગ્રહ રાખવો.

(૨) શાક બજારમાંથી લાવ્યા પછી તેને પાણીથી બરાબર ધોઇ પાણીથી સાફ કરી તેમાંથી ધૂળ કે જીવાત દૂર કરીને પછીજ તેને રસોઇ માટે સમારવું. આપણા જૈન ભાઇઓ આ બાબતમાં બહુજ ચીવટ રાખે છે તે ખરેખર અનુકરણીય છે.

(૩) ખોરાક માટે શાક તૈયાર કરવામાં કેટલીક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. (अ) શાકની છાલ કાઢવા વગરજ તેનો ઉપયોગ કરવો. છાલ બહુ જાડી હોય તો બુઠી છરીથી તે ઘસી નાખવી કારણ કે છાલની નીચે જે તત્ત્વ રહેલ છે તે ખોરાક તરીકે બહુ ઉપયોગી હોય છે. (ब) શાકને બાફવામાં જે પાણીનો ઉપયોગ કર્યો હોય તે

કાઢી નાખવું નહિ. (क) શાક કે ભાજીમાં બની શકે તો શાકને બાફવા પુરતું તેની અંદર પાણી નાખવું કે જેથી બાફવાની ક્રિયા દરમિઆન શાક એ બધું પાણી પોતામાં શોષી લે. પણ બાફવામાં વધારે પડતું પાણી વપરાએલું હોય તો તે હરગીઝ કાઢી લેવું નહિ, કારણ કે તેમ કરવાથી તે પાણી સાથે શાકનું ઘણુંખરૂં દ્રવ્ય ચાલ્યું જાય છે; અને શાક ફોફાં જેવું પાછળ પડયું રહે છે. (ड) આપણા ધનિક લોકો શાકને તેલ કે ઘીમાંજ પકવે છે; અને એવું પુષ્કળ રસાવાળું શાક ખાય છે. પણ તેલ કે ઘીમાં બાફેલી વસ્તુ એ પાણીમાં બાફેલી વસ્તુ કરતાં પચવામાં ઘણી ભારે હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ એવી રીતે બનાવેલી વસ્તુ માણસને સ્વાદના ફાંસલામાં ફસાવે છે. માટે સાદું અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળવા માટે શાક વિગેરે પાણીમાંજ બાફેલું વાપરવું. (इ) શાકની અંદર મરચાં મસાલા વાપરવાનુ કાઢી નાખવાની ખાસ ભલામણ છે.

(૪) રાત્રિના ભોજનમાં બનતાં સુધી ભાજી અથવા લીલોતરીનો ઉપયોગ કરવા ખાસ ભલામણ છે. આથી કરીને પાચનક્રિયાની ફરીઆદો તેમજ બંધકોષ આદિ ફરીઆદો દૂર થશે.

કેટલાંક શાક.

ટમેટાં:—એ શાકમાં ઉત્તમ વસ્તુ છે. ટમેટાંમાં શાક અને ફળ બન્નેના ગુણ સમાએલા છે. લીલાં તેમજ પાકાં બન્ને પ્રકારનાં ટમેટાં ઉત્તમ છે. સાધારણ રીતે ટમેટાં માંદાઓ માટેનું શાક કહેવાય છે; પણ તે દરેક સ્થિતિમાં ગુણકારી છે. તેની અંદરનો રસ ઘણો પાચક છે, અને ગેસ્ટ્રીક જ્યૂસ ઉત્પન્ન કરી જઠરને પોતાના કામમાં મદદ કરનાર છે. લોહીને સાફ અને તંદુરસ્ત બનાવવાનો તેમજ આંતરડાંને નિર્મળ બનાવવાનો તેમાં ખાસ ગુણ છે. લંડનની " ગાઇ હોસ્પિટલ" માં પ્રો. ચાર્લ્સ વિકનહામ ટમેટાં વિષે કહે છે કે તે તંદુરસ્તને માટે તેમજ માંદાને માટે, બળવાનને માટે તેમજ નબળાંને માટે, ધનિકને માટે તેમજ ગરીબને માટે, વૃદ્ધને માટે તેમજ જુવાનને માટે, એશઆરામીને માટે તેમજ શ્રમજીવીને માટે, સંતને માટે તેમજ પાપીને માટે ઉત્તમ શાક છે.

દૂધી:—એ પણ એક ઘણું ઉપયોગી શાક છે. માંદા માટે તેમજ તંદુરસ્તને માટે દૂધી ઘણી ગુણકારી છે. લોહી સુધારક, ધાતુવર્ધક અને બળવર્ધક શાક તરીકે તે પ્રખ્યાત છે. દસ્તને માટે તે ગુણકારી છે. તેનું શાક બનાવવામાં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી. પહેલાં તેને પાણીમાં બાફવું અને પછી તે વઘારીને ખાવું. જે પાણીમાં તે બાફેલ હોય તે પાણી કાયમ રાખવું અને ખાવાના ઉપયોગમા લેવું.

બટેટાં:—આયર્લાન્ડના લોકોના ખોરાકમાં બટેટાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તેમજ અમેરિકાનાં ખોરાકનો ⅞ ભાગ તે પૂરો પાડે છે. બટેટાંની અંદરના કારબો હાઇ-ડ્રેઇટ વિગેરે તત્ત્વોને લીધે તે એક ઉપયોગી વસ્તુ લેખાય છે બટેટાં પચવામાં ભારે છે એ માન્યતા બરાબર નથી. જો તેને છાલ સહિત બરાબર બાફવામાં આવે અને પછી ખાતી વખતે તેને બરાબર ચાવવામાં આવે (જેથી તે થુંકની સાથે મળી જાય) તો તે બરાબર પચે છે. બટેટાં બળવર્ધક, શ્રાવણ તથા વીર્ય વધારનાર છે.

એવીજ રીતે કોબી, સુરણ, ડુંગળી અને ગાજરાદિ શાક લોહી સુધારવાના તેમજ શકિત આપનારા સારા ગુણ ધરાવે છે. પણ લીલાં શાકભાજી પણ એટલાંજ ઉત્તમ છે. માટે બને ત્યાં સુધી લીલાં અને તાજાં શાક વાપરવાં અને તે પણ બની શકે તો કાચાં—ખાવાનો મહાવરો રાખવો.



ફળફળાદિ.

ફળનો ઉપયોગ આપણા લોકોમાં નાસ્તા માટે અથવા તો શુભ પ્રસંગે મોજશોખ માટે કરવામાં આવે છે. પણ ખોરાક તરીકે તેનો ઉપયોગ હજી આપણે બહુ થોડાજ સમજીએ છીએ. ભૂતકાળનો આપણો ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે ફળફળાદિ એક વખત આપણો મુખ્ય ખોરાક હતો. પરંતુ અત્યારે તો એ એક માત્ર વાર્તારૂપે હસી કાઢવામાં આવે છે. આપણામાં "ફળાહાર" શબ્દ એજ સૂચવે છે કે મહિનામાં અમુક દિવસ તો માણસે કેવળ ફળ ઉપર રહેવું જોઇએ. સ્વાભાવિક રીતે ફળ બિલકુલ કુદરતી ખોરાક છે અને

તેની અંદરથી માણુસના શરીરના પોષણુ માટે જરૂર જોઇતાં ઘણુાંખરાં તત્ત્વો મળી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણુ જઠરની ક્રિયાને તે મદદરૂપ હોઇ તંદુરસ્તી આપનાર પણુ છે.

ફળના બે વિભાગ પડી શકેઃ—લીલાં અને સૂકાં. લીલાં ફળમાં ખાસ કરીને ક્ષાર વિશેષ હોય છે. જ્યારે સૂકા ફળમાં ચરબી અને ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનાં તત્ત્વો વધારે હોય છે.

" લીલાંફળ. "

શરીરમાં એકદમ ભળી જાય અને પાચન થઇ જાય એવી જાતના ખનીજ દ્રવ્યો કેટલાંક ફળમાં હોય છે. તેથી જે બાળકોનાં હાડ બરાબર વધતાં ન હોય તેઓને માટે ફળ એ ઉત્તમ ખોરાક છે. વળી શરીરની અંદર અમુક ક્ષારની પણુ જરૂર હોય છે અને તે પણુ ખાસ કેટલાંક ફળમાંથી સુંદર રીતે મળી રહે છે. લીંબુ, નારંગી વિગેરે ફળો ક્ષાર પૂરા પાડવા માટે ખાસ પ્રખ્યાત છે કેટલાક લોકો જેઓ ખોરાકમાં મીઠું લેતા નથી અથવા તો બહુ જૂજ લે છે તેઓને માટે પણુ આવાં ફળના ઉપયોગની ખાસ ભલામણુ છે.

ફળના ઉપયોગ વિષે કેટલીક સૂચનાઓઃ-

(૧) ફળ કાચું કે બહુ પાકું હોય એવી સ્થિતિમાં નહિ ખાવું જોઇએ. બરાબર પાકું હોય એ ફળ જ ફાયદા-

કારક છે. કૃત્રિમ રીતે પકાવેલાં ફળ કરતાં વનપક ફળો ઘણે દરજ્જે ઉત્તમ હોય છે, તેમજ ખાવામાં તેની મીઠાશ પણ વિશેષ હોય છે.

(૨) ખુલ્લામાં શેરીની ધૂળ ઉડતી હોય તેવી જગ્યામાં વેંચાતાં ફળ નુકશાનકારક છે. કારણ કે એવી ધૂળમાંના જંતુઓ ફળ ઉપર ચોટે છે, અને ફળની સાથે પેટમાં જવાથી ખૂબ નુકશાન થાય છે. માટે છાબડીમાં કે રેંકડીમાં વેંચાતાં ફળો વાપરવા લાયક નથી.

(૩) ફળ ખાવા પહેલાં ધોઇ નાખવાં અને પછી ખાવા આમ કરવામાં કેટલાક લોકો એવો વાંધો કાઢે છે કે આવી રીતે ફળ ધોઇ નાખવાથી ફળની કેટલીક ખુશબો ચાલી જાય છે. પણ છતાં તંદુરસ્તીની ખાતર થોડાક સ્વાદનો ભોગ આપવો એ સલાહ ભરેલું છે.

(૪) ઉનાળામાં જે ફળો મળતાં હોય તે ફળ ખાવાના ઉપયોગમાં લીધા પહેલાં શીતળતામાં રાખી મૂકવાં. બરફની પેટીમા પણ ફળ રાખવામાં આવે છે અને તે થંડા થયા પછી તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ આ બાબતમાં એટલું ધ્યાન રાખવું જરૂરનુ છે કે ફળ બહુજ થંડું નહિ થઇ જાય—નહિતર એવું અતિ થંડું થઇ ગએલું ફળ પાચન-શક્તિ મંદ કરી નાખશે અને પરિણામે નુકશાન કરશે.

(૫) બને ત્યા સુધી તાજ્તંજ ફળ ખાવાનો આગ્રહ

રાખવો. એક રૂતુનાં ફળ બીજી રૂતુમાં ખાવાનો કેટલાક લોકો મોહ રાખે છે, પણ તે અકુદરતી છે અને તેથી ત્યાજ્ય છે.

કેટલાંક ફળ.

કેળાં:—એ ખોરાક તરીકે સુંદર ફળ છે. એ ફળના પાંસઠ ટકાના જેટલો ભાગ ખોરાકને માટે લાયક અને પુષ્ટિ દાયક છે. કેટલાક કસરતબાજ ફક્ત કેળાં ઉપરજ રહે છે અને પોતાની શરીર શક્તિ સુંદર રીતે જાળવી શકે છે. જમણ પછી એકથી બે કેળાં લેવાં એ પણ ફાયદાકારક છે. કેળાંને બાફીને ખાવા કરતાં પાકા કેળાં ખાવાં એ ઉત્તમ છે. કાચાં તેમજ બહુ પાકેલાં કેળાં ખાવાં નહિ. કેળાંની વચમાં કઠણ કાળો ભાગ રહી ગએલો હોય તો જાણવું કે કેળું બરાબર પાકેલ નથી અને ખાવાને લાયક નથી.

સોનેરી અને લીલી છાલનાં કેળાં ખાવામાં ઉત્તમ અને પુષ્ટિકારક છે.

સફરજન:—(Apple). એ એક ઉત્તમ ફળ છે. એમ કહેવાય છે કે જે સ્થળે સફરજનનાં પાક પુષ્કળ હોય ત્યાં વૈદ્ય ડૉકટરો ભૂખે મરે. મતલબ કે એ પ્રદેશમાં વસતી પ્રજાની તંદુરસ્તી સફરજનના ઉપયોગથી ઉત્તમ હોય છે. એમ કહેવાય છે કે માંસાહારીઓ માંસને બદલે સફરજનથી ચલાવી શકે એટલી પુષ્ટિ સફરજનમાં છે. ઘણાંખરાં દર્દોમાં સફરજન પથ્ય છે. લિવર અને જઠરને માટે તે ઘણુંજ

તેમાં ખાસ કરીને લેાહીને સ્વચ્છ બનાવવાને। તેમજ નવું લેાહી બનાવવાને। ગુણ છે સામાન્ય રીતે કેરીનાં લપતેરાં કે તેને। રસ ખાવા કરતાં તે ચૂસીને ખાવામાં આવે તેા વધારે ફાયદાકારક છે કેરી માંસ વર્ધક, બળવર્ધક અને વીર્યવર્ધક છે

આંબળાં:—એ પણ ઘણુંજ ગુણકારી છે. લીલાં પાકાં આંબળા ઉત્તમ રસાયણ છે. તે બળબુદ્ધિદાયક, વીર્યસુધારક અને પૈાષ્ટિક તેમજ યાદદાસ્ત સુધારનાર ગણાય છે. આંબળાંનું દર વર્ષે સેવન કરનારને વૃદ્ધાવસ્થા અસર કરતી નથી. દરેક ઘરમાં લીલાં આંબળાંને। મુરબ્બેા કરીને યા એવી બીજી રીતે ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા ઘણેા ફાયદાકારક છે.

સૂકાં ફળ (મેવેા).

સૂકાં ફળને ખેારાકની વસ્તુ તરીકે આપણે લેખતા નથી એ ખેદજનક છે. આ સૂકાં ફળમાં ચરબી વધારવાને। ખાસ ગુણ છે. અને તેથી માંસાહારીએ। માંસને બદલે આવાં સૂકાં ફળને। ઉપયેાગ કરે તેા સહેલાઇથી ચલાવી શકે. આ ફળેામાં પાણી બહુ થેાડું હેાય છે પણ ચરબી વધારવામાં પુષ્કળ હેાય છે એટલે તે શરીરને બહુ ઘટ્ટ સ્વરૂપમાં પેાષણ પૂરૂં પાડે છે. શરીરની શિરાએ। તેમજ માંસપેસીએાને મજબૂત અને ચેતનવંતા રાખવાને। આ સૂકાં ફળમાં ખાસ ગુણ હેાય

છે. વળી શિરાઓમાં ચૂના (લાઇમ) નાં તત્ત્વો નહિ જામવા દેતાં તેનામાંથી જડતા હંમેશાં દૂર કરે છે. આવી રીતે વૃદ્ધાવસ્થાનો અવરોધ કરવાનું આ ફળો કામ આપે છે.

સૂકાં ફળ વિષે કેટલુંક.

(૧) સાધારણ માન્યતા એવી છે કે સૂકાં ફળ પચવામાં બહુ ભારે છે. પણ તે માન્યતા એક રીતે ભૂલ ભરેલી છે. જો આ ફળને બરાબર અને સારી રીતે ચાવવામાં આવે તો તેઓ સહેલાઇથી પચી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ લીલાં ફળ કરતાં પણ સહેલાઇથી પચે છે. કારણ કે લીલાં ફળ પોચાં હોવાથી જેટલાં ચવાય તેના કરતાં સૂકાં ફળ કઠણ હોવાથી વિશેષ ચવાય એ દેખીતું છે. માટે સૂકાં ફળ ખાતાં બરાબર ચાવવું જોઇએ અને ચાવતાં ચાવતાં તેનો પ્રવાહી પદાર્થ બને ત્યારેજ ગળા નીચે તે ઉતારવો જોઇએ.

(૨) સૂકાં ફળ બહુ ઝાઝો વખત પડતર નહિ રાખવાં જોઇએ. એવાં પડતર રાખેલાં ફળ ખોરાં થઇ જાય છે. અને તે ખાવાથી ગળામાં દાહ વિગેરે થાય અને જઠરને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે.

(૩) સૂકાં ફળ શેકીને ખાવાથી તેનો ગુણ ઓછો થઇ જાય છે. માટે તે ફળ તેવી રીતે નહિ ખાવાં જોઇએ. પણ કુદરતી સ્થિતિમાં સાફ કરીને ખાવાં જોઇએ.

કેટલાંક સૂકાં ફળ.

મગફળીઃ—આમાં ખોરાકને ઉપયોગી કેટલાંક સારાં દ્રવ્યો છે. મગફળીમાં બદામના કરતાં ચારગણું પ્રોટિન અને ત્રણગણું શક્તિદાયક દ્રવ્ય છે. ભૂંજેલી મગફળી કરતાં સાદી કાચી મગફળી વધારે સારી છે, કારણ કે એ રીતે આપણે તેનું પુષ્ટિકારક દ્રવ્ય વિશેષ મેળવી શકીએ છીએ. શેકેલી કે તળેલી મગફળી કરતાં કાચી મગફળીને વધારે ચાવવી પડે છે; અને તેથી જેમ તે વધારે ચવાય તેમ તે સહેલાઇથી પચી શકે છે; અને ત્યારેજ તેમાંથી યોગ્ય ફાયદો મેળવી શકાય મગફળીની શ્રેષ્ઠતા વિષે તેની સાથે ખોરાકની બીજી વસ્તુઓના પુષ્ટિકારક તત્ત્વોની જે સરખામણી આપી છે તે ઉપરથી વાચકને વધારે ખાત્રી થશે.

	એક રતલમાં કેટલાં પૈાષ્ટિક અણુઓ (કેલૉરીઝ)
૧. મગફળી.	૧૭૭૫
૨. મટન.	૧૭૭૦
૩. બીફ.	૧૨૪૫
૪. માખણ.	૧૧૮૬
૫. દૂધ.	૮૭૦
૬. ઇંડાં.	૬૩૫
૭. ચીકન (મુરઘી)	૩૦૫
૮. મચ્છી.	૨૨૦

ખજૂરઃ—ખારેકઃ-ખજૂર=જમાવેલી અથવા ઘટ્ટ શક્તિ એમ કહીએ તો ચાલે. ખજૂરમાં ઘણા મોટાં પ્રમાણમ ચરબી વધારનારૂં અને શક્તિ વધારનારૂં દ્રવ્ય છે. કેટલા લોકો ખાવામાં તેને બહુ ભારે લેખે છે. પણ જો તે સંભાળ પૂર્વક ચવાય તો તે ઉત્તમ પુષ્ટિકારક ખોરાક નિવડે છે ખાવામાં ખાસ કરીને બસરા તરફનું ખજૂર ઉત્તમ લેખાય છે

ગામડાંમાં ખજૂર ખાવાનો શોખ હજુ ચાલુ છે. ગામડાંના ભરવાડ, રબારી કે ખેડુનો નાસ્તો ખજુર ને ટોપરૂ હોય છે. અને તેઓનુ શરીર તેની સાક્ષી પૂરે છે.

નાળીએર અથવા કોપરૂંઃ—એ પણ ઉત્તમ પુષ્ટિકારક ખોરાક છે. મલબાર તરફના લોકોનો તો તે મુખ્ય ખોરાક છે. અને દક્ષિણના લોકો પણ તેનો ખૂબ ઉપયોગ કરે છે. તે ચરબી વધારનારૂં તથા શરીરમાં સાચી ગરમી ઉત્પન્ન કરનારૂં ફળ છે એટલુંજ નહિ પણ તે હૃદયને મજબૂત કરનારૂં લેખાય છે. વળી તે વીર્યવર્ધક છે. ખાતી વેળા ખૂબ ચાવવું જોઇએ જેથી તે પાચન થવામાં વાંધો ન આવે. બધાં સૂકાં ફળોમાં નાળીએર પુષ્ટિ માટે ઉત્તમ લેખાય છે.

બદામ-પીસ્તાઃ—એ પણ ઘણાં બળવર્ધક, તેમજ મગજને પણ પુષ્ટિ આપનાર છે; અને વીર્યવર્ધક પણ છે.

પણ પચવામાં જરા ભારે ગણાય છે, માટે તે ખૂબ ચાવીને ખાવાની ભલામણ છે

અંજીર અને દ્રાક્ષઃ—એ તંદુરસ્તી બક્ષનાર સૂકાં ફળ છે, તે સહેલાઇથી પચી જાય છે અને પુષ્ટિ આપે છે. બરાબર ચવાયાથી તેના ઉત્તમ ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે આ ફળનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે કરતાં જેટલો વિશેષ કરીએ તેટલું વધારે સારૂં છે.

ટુંકાણમાં જે લોકો તંદુરસ્તી અને બળ મેળવવા તેમજ ટકાવવા માગતા હોય તેઓએ ખજૂર, નાળીએર, અંજીર અને સૂકી દ્રાક્ષ જેવાં ફળનો ખોરાક હંમેશાં રાખવો જોઇએ.



પાણી.

આપણા ખોરાક સાથે નજીકનો સંબંધ ધરાવ પીણું પાણી છે આપણા દેશમાં મુખ્ય પીણા તરીકે પાણ નોજ ઉપયોગ થાય છે એ આપણાં સદ્ભાગ્ય છે પણ તેના ઉપયોગ વિષે આપણને જોઇએ તે કરતાં ઓછો ખ્યા છે, એટલેજ એ બાબતમાં થોડીક છણાવટ થવાની જરૂર

આપણા લોહીમા પાણીનો ભાગ સેંકડે લગભગ ૮ ટકા છે. મગજ અને સ્નાયુઓમાં પણ તેટલાજ ટકા છે હાડકાંઓમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૧૦ ટકા જેટલો છે તેમજ જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તેમાં પણ પાણીને મોટો ભાગ રહેલો છે તે બધું એમ બનાવે છે કે આપણા શરીરનો મુખ્ય આધાર પાણી છે. પાણી વગર આપણું શરીર ટકી શકે નહિ

પાણીનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરનાર માણસ કદિ બિમાર પડતો નથી કારણ કે શરીરની અંદર શુદ્ધિ કરવા માટે-શરીરને નિર્મળ બનાવવા માટે પાણી એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વસ્તુ છે. વળી લોહીના પ્રવાહને ચોકખો રાખવામાં તેમજ તેને યોગ્ય રીતે ગતિમાન રાખવામાં પાણી અતિ ઉત્તમ વસ્તુ છે. શરીરની નાનામાં નાની અને ઝીણામાં ઝીણી નસોમાં તેમજ છિદ્રોમાં પણ પાણી દાખલ થઇ શકે છે; એટલે શરીરમાં જરૂર જોઇતી ગરમી ટકાવી રાખવા માટે તેમજ જરૂર જોઇતી તાઝગી અને ચંચળતા ટકાવી રાખવા માટે પાણી અતિ આવશ્યક છે.

પાણીની સ્વચ્છતા:—પીવા માટે આપણે જે પાણી વાપરીએ છીએ તે નદી, તળાવ કે કૂવામાંથી આપણને મળે છે. ઘણે ભાગે તે પાણી ઠીક હોય છે પણ વહેતું પાણી એ ઉત્તમ હોય છે—એ વાત નિર્વિવાદ છે. નદી, તળાવ કે કૂવાનાં પાણી સ્વચ્છ રાખવા તરફ આપણે બહુ બેદરકાર રહીએ છીએ અને તેને લીધે વારંવાર રોગચાળો ફાટી નીકળે છે. માટે તે પાણી સ્વચ્છ રહે તેવી સંભાળ રાખવાને લાગતા વળગતાએ કાળજી રાખવી જોઇએ. કારણ કે પાણીની સ્વચ્છતા એ પાણીની વપરાશ ખાતે ખાસ લક્ષમાં લેવા જેવી વાત છે: અને તે અંગે આપણે (સામાન્ય જનતા) પણ એક બે વાત તો ખાસ પાળી શકીએ તેવી છે. જે જગ્યાએથી

પાણી પીવાના ઉપયોગ માટે લેવાતું હોય ત્યાં કશું પણ ધોવણ થવું ન જોઇએ, તેમજ તેની આસપાસમાં કુદરતી હાજત માટે પણ નહિ જવું જોઇએ તેમજ કૂવા અંને તળાવના પાણીમાં ઝાડના પાંદડાં કે ડાંખળાં નહિ પડવા દેવાં જોઇએ.

ઘરમાં પાણી લાવ્યા પછી તે ખાદી જેવાં કપડાંથી ગળીને વાસણમાં ભરવું. રોગચાળાના વખતમાં પાણીને ગરમ કરીને ઠરી ગયા પછી કે પાણીની વરાળ કરીને ફરી તેનું પાણી બનાવી તે પાણી વાપરવું જોઇએ. પાણીને ખૂબ ખદખદાવી તેની બધી વરાળ એક બીજા ઠામમાં ભરાય તેવી ગોઠવણ કરી તે ઠામ ઉપર જો થંડા પાણીનો સ્રાવ કરવામાં આવે તો તે વરાળ પાણીનાં રૂપમાં ફરી ફેરવાઇ જશે. ગરમ કરેલું પાણી અને તે કરતાંએ આવું પાણી રોગચાળાના વખતમાં ઘણુંજ ફાયદાકારક લેખાયેલ છે. બંધકોષવાળાને પણ આવું ‘ડીસ્ટિલ્ડ’ પાણી ઘણું લાભકારક માલમ પડ્યું છે. ઉનાળામાં પાણી માટીના ઠામમાં ભરીને રાખી મેલવું અને શિઆળામાં ત્રાંબાના ઠામમાં ભરીને વાપરવું એ ઉત્તમ છે. જે વાસણમાં પાણી રાખવાનું હોય તે વાસણ પહોળા મોઢાનું હોવું જોઇએ જેથી તે બહારથી તેમજ અંદરથી વારંવાર સાફ થઇ શકે. સાંકડાં મોઢાનાં કૂંજા કે સુરાઇ એ પાણી ભરવાને માટે યોગ્ય નથી. પાણીનાં વાસણ કદિ ઉઘાડાં નહિ

રાખવાં જોઇએ; તેમજ પાણી કાઢવાનું વાસણ-ઉલેચણું બિલકૂલ સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ.

પાણી કેટલું અને કયારે પીવું:—અત્યાર સુધી કેટલાક લેાકેાની એવી માન્યતા હતી કે પાણી જેટલું બને તેટલું ઓછું પીવું પણ વિજ્ઞાનનેા પ્રચાર થતાં હવે સેા કેાઇ સમજે છે કે બે ભેાજન વચ્ચે પુષ્કળ પાણી પીવું હેાજરીને પાણીથી બરેાબર તરબેાળ કરવી એ જરૂરનું છે. પાણી કયારે અને કેટલું લેવું તે વિષે લેખકનેા અનુભવ નીચે પ્રમાણે છે.

સવારમાં ઉઠીને એક પ્યાલેા (૪૦ થી ૫૦ તેાલા પાણી માય તેવડેા), જમવા અગાઉ કલાક દેાઢ કલાકે એક પ્યાલેા, જમવા દરમીયાન બનતાં સુધી બિલકુલ નહિ (જો ખેારાક લૂખેા હેાય તેા વચમાં અર્ધો પેાણેા પ્યાલેા પાણી પીવું), જમી રહ્યા પછી મેાઢું અને ગળું સાફ કરવા પુરતુંજ, જમ્યા પછી બેથી ત્રણ કલાકે અને જમણ ભારે હેાય તેા ચાર કલાક પછી એક પ્યાલેા અને તે પછી દર કલાકે એક એક પ્યાલેા. વાળુ પહેલાં અને વાળુ ન કરવું હેાય તેા સૂવા પહેલાં એક કલાકે એક પ્યાલેા. વાળુ દરમિઆન નહિ અને વાળુ પછી એકથી દેાઢ કલાકે એક પ્યાલેા પીવું.

આવી રીતે પાણી પીવાથી પાચનક્રિયા સુધરશે અને બંધકેાષ આદિ રેાગ નહિ થાય. જમવા દરમિઆન કે પછી તરત પાણી ન પીવાનું કારણ એ છે કે એ પ્રમાણે પાણી

પીવાથી જઠરરસ (Gastric Juice) પાતળો પડી જાય છે અને પાચનક્રિયા મંદ પડે છે. વળી જમણુમાં દાળ, ભાજી, દૂધ અથવા છાશ વિગેરે હોય એટલે તેમાંથી જઠરને જોઇતું પ્રવાહી મળી રહે છે.

પાણી કેવી રીતે પીવું:—અંગ્રેજીમાં એક ઉક્તિ છે કે " Drink your food and chew your water "-એટલે કે ખોરાકને ખૂબ ચાવ્યા પછી તેનો પ્રવાહી બને ત્યારે તે ગળા હેઠે ઉતારવો અને પાણીને મોઢામાં મમળાવી મમળાવીને એવી રીતે પીવું કે જાણે આપણે તેને ચાવતા હોઇએ. મતલબ કે પાણી બહુજ ધીમે ધીમે પીવું જોઇએ.

પાણીનો પ્યાલો મોઢે લગાડીને પાણી પીવાની ટેવ એક રીતે સારી છે કારણ કે એ રીતે પાણી વિશેષ ધીમે ધીમે પી શકાય પણ એમ કરવામાં પાણી પી લીધા પછી પ્યાલો બરાબર વીછળીને સાફ કરવાની કાળજી રાખવી જોઇએ, નહિતર એ ટેવ હાનિકારક નિવડશે. કારણ કે જો પ્યાલો સાફ નહિ કરેલ હોય અને એકનો મોઢે માંડેલ પ્યાલો બીજાને મોઢે જાય તો એક બીજાનાં મોઢા અંદરનાં પ્યાલાને ચોંટી ગએલાં રજકણો અને જંતુઓ એક બીજાને મોઢે જઇ નુકશાન કરશે. આવી રીતે પાણી પીધા પછીની બેદરકારીથી અનેક ચેપ ફેલાણા છે અને ન કલ્પી શકાય તેવાં ભયંકર પરીણામો નીપજ્યાં છે.

આ કારણને લીધે જાપાન અને અમેરિકા આદિ દેશોમાં કાગળ અને એવા પદાર્થના પ્યાલાઓ બનાવવામાં આવ્યા છે, જે પીધા પછી તુરત ફેંકી દેવાય છે.

આવાં કારણને લઇને આપણા લોકોમાં જ્યાં આચાર અને બાહ્ય સ્વચ્છતા માટે વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવે છે ત્યાં પ્યાલો અદ્ધર રાખી પાણી પીવાની પ્રથા ચાલૂ છે. આવી રીતે પાણી પીવામાં પરબારૂં જીભ ઉપર કે ગળામાં પડી ગળાં હેઠળ તે તરત ઉતરી જાય છે. એટલે જોઇએ તેવી રીતે પાણી પીવાતું નથી અને ઘણીક વખત તો જોઇએ તે કરતાં વધારે પાણી પી જવાય છે. જેથી પાણી પીવાની ટેવવાળાએ અદ્ધરથી એક એક ઘૂંટડે પાણી પીવાની ટેવ પાડવી. પ્યાલો અદ્ધર રાખી પાણીનો એક નાનો ઘૂંટડો લેવો અને તે ધીમે ધીમે ગળાં હેઠે ઉતારવો : અને પછી બીજો ઘૂંટડો લેવો આવી રીતે પાણી પીવાથી યોગ્ય અર્થ સરશે

પાણીમાં બરફનો ઉપયોગઃ—પાણીમાં બરફ વાપરવો કે તેનો ઉપયોગ કરવો એ સલાહ ભરેલું નથી. બરફ એ કૃત્રિમ છે અને તે પાણીને જોઇએ તે કરતાં વધારે થંડુ બનાવી દે છે અને એવા અતિ થંડા પાણીથી તરસ છીપતી નથી. વળી એવું થંડુ પાણી જઠરને સંકોચી નાખી ક્રિયાહીન કરે છે. માટે બરફનો ઉપયોગ હંમેશના પાણી

પીવામાં કરવા લલચાવું જોઈએ નહિ. બરફનો ઉપયોગ બાહ્ય ઉપચાર તરીકે સારો છે પરન્તુ અંદરના ઉપયોગ માટે તે ઘણેભાગે હિતકારક નથી. માટે આજકાલ આપણા યુવાનો જેઓ બરફવાળાં થંડાં સોડા, લેમન અને શરબતો તરફ ઢળતા રહે છે તેઓએ આ ઉપરથી સમજવાનું છે.

અન્ય પીણાં—પાણી સિવાય અન્ય પીણાં તરીકે આપણા લોકોમાં ચા-કૉફીનો ઉપયોગ ખૂબ વધી પડયો છે. આપણા ગરમ દેશમાં ચા-કૉફીનાં ગરમ પીણાં પીવાથી શરીરને કશો પણ ફાયદો થતો નથી-ઉલટું શરીર કંતાઇ જાય છે, લિવર બગડે, જઠરાગ્નિ મંદ પડે, પેશાબના રોગ થાય, ધાતુ ક્ષીણ બને અને તન તેમજ ધનની ખુવારી થાય છે. આજકાલ બંધકોષની ફરિઆદ જે લગભગ સાર્વત્રિક થઇ ગઇ છે તેનુ મુખ્ય કારણ ચા કૉફી છે. ટૂંકાણમાં તેના વિરૂદ્ધ જેટલું કહીએ તેટલું ઓછું છે. ચા, કૉફીને બદલે સુજાણ લોકોએ છાશ દાખલ કરવી ઘટે છે; અને વિશેષ સ્વાદિષ્ટ પીણાની ઇચ્છા થાય તો લીંબુનું શરબત પીવું પણ ચા-કૉફીનો તો સર્વથા ત્યાગ કરવો ઘટે છે.



વનપક ખોરાક.

આધુનિક યુગના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ અનેક અખતરાઓને પરીણામે પૂરવાર કર્યું છે કે બધા ખોરાકમાં વનપક ખોરાકજ ઉત્તમ છે. અનાજને-ખોરાકને-બાફીને, શેકીને કે તળીને ખાવાથી જે ગુણ થાય છે તેના કરતાં અનેકગણો વધારે ગુણ આવા કુદરતી અને વનપક ખોરાકથી થાય છે. અનાજની અંદર કુદરતે જે સત્ત્વ મૂકયું છે તે અગ્નિસ્પર્શથી નાબૂદ થાય છે. "સૂર્ય જે સત્ત્વ અનાજમાં મૂકે છે તેનો અગ્નિ નાશ કરે છે." એટલે અનાજની બાબતમાં "સૂર્ય પોષક છે-જ્યારે અગ્નિ નાશક છે. સૂર્ય અન્ન પકાવે છે અને અગ્નિ તેનું સત્ત્વ હરી લે છે માટે અગ્નિ સ્પર્શ્ય ખોરાકનો ત્યાગ કરવો જોઇએ."

અનુભવી લોકો કહે છે કે નાજુકમાં નાજુક હોજરી પણ જે રાંધેલું અનાજ પકવી શકે છે તે વણરાંધેલું જરૂર પચાવી શકે. વળી અનાજમાં જે "વિટામિન" નામનુ જીવનતત્ત્વ હોય છે તે અગ્નિના સ્પર્શથી બળી જાય છે.

એટલે એ કારણસર પણ રાંધેલ ખોરાક કરતાં વનપક ખોરાક ઉત્તમ છે. ડૉ. બરનાર મેકફેડન પણ કહે છે કે "વગર પકવેલા કુદરતી ખોરાકમાં જીવતાં તત્ત્વો પુષ્કળ હોય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં રાંધેલા ખોરાક કરતાં ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં કચરો હોય છે. વળી શરીરના પોષણ માટે જે જે દ્રવ્યો અગત્યનાં છે તે તે દ્રવ્યો કાચા ખોરાકમાં પૂરતા જથ્થામાં હોવાથી જલદી પચી જાય છે. તેથી ઉલટું જ્યારે ખોરાકને અગ્નિથી પકવવામાં આવે છે ત્યારે તેની અંદરથી પોષણનાં તત્ત્વો ઓછાં થઇ કચરો વધી જાય છે. જેથી તે પચાવવાં ભારે થઇ પડે છે."

વળી ખોરાકને સ્થૂલ બ્રહ્મચર્યની સાથે સંબંધ છે અને તેથી વનપક અને કુદરતી ખોરાક એ દ્રષ્ટિએ પણ ઘણોજ ઉત્તમ છે. સાત્વિક વૃત્તિ અને પવિત્ર જીવન માટે વનપક ખોરાક આદર્શરૂપ છે એટલુંજ નહિ પણ વહેવારૂ દ્રષ્ટિથી જોઇએ તો પણ વનપક ખોરાક ઓછામાં ઓછી મહેનતે, ઓછામાં ઓછા ખરચે અને ઓછામાં ઓછા સમયમાં આપણને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. માટે ઘણીખરી રીતે વનપક ખોરાક ઉત્તમ છે.

માણસે પોતાના પોષણ માટે આ ખોરાક કયા અને કેટલા પ્રમાણમા લેવો તે બાબતનો વિચાર કરતાં નીચે પ્રમાણેનું ધોરણ યોગ્ય લાગેલ છે. જો કે માણસની શક્તિ અને

જરૂરત પ્રમાણે તેની અંદર વધારો ઘટાડો થઇ શકે તે સમજી લેવું

(૧) કોંટા ફૂટેલા ઘઉં	૬ થી ૮ તોલા.
(૨) ,, ,, ચણા	૩ થી ૪ ,,
(૩) દૂધ.	૧ થી ૧½ રતલ
(૪) કાકડી-દૂધી-કે શાક	૧૫ થી ૨૦ તોલા.
યા ભાજી	૬ થી ૯ તોલા.
(૫) ખાટાં લીંબુ.	નંગ ૨.
(૬) નાળીએરનું ખમણ	૮ થી ૧૦ તોલા.
(૭) કેળાં પાકાં	નંગ ૨

ઉપરની બાબતમાં કેટલુંક સ્પષ્ટીકરણ આ નીચે આપેલું છે

(૧) અનાજને કોટા ફૂટાડવા માટે તેને ચોવીસ કલાક પલાળી રાખવું અને પછી બાર કલાક કપડામાં બાંધી રાખવું.

(૨) કાકડી કે દૂધીની છાલ ઉતારવી નહિ પણ બુઠી છરીથી ઘસીને સાફ કરી નાખવી, કારણ કે છાલની નીચે તો શાકના કિંમતી ક્ષારો રહેલા છે.

(૩) પાણીચું નાળીએર ઝીણું ખમણી ઘઉ કે ચણા સાથે લેવાય. ઘઉ કે ચણા કોંટા ફૂટેલા હોવા જોઇએ. વળી નાળીએરનાં ઝીણાં ખમણમાં જરા પાણી ભેળવવું હોય તો

પણ મેળવી શકાય. ખમણેલ નાળીએર ઘીનો અર્થ સારે છે.

આ બધો ખોરાક બરાબર ખૂબ ખૂબ ચાવીને ખાવાનો છે. ખોરાક ચાવતાં અરધીથી પોણી કલાક લાગશે. શરૂઆતમાં દાંત, પેઢાં તથા જડબાં દૂખશે. પણ એ તો આપણે પોચો પોચો ખોરાક ખાઇને પેઢાં અને જડબાંને જે લાડ લડાવ્યાં છે તેનો બદલો વાળી આપવો જરૂરનો છે એમ તે બતાવે છે. જ્યાં સુધી ખોરાક મોઢામાં ચવાઇને પ્રવાહી જેવો ન થઇ જાય ત્યાં સુધી તેને ગળા હેઠે ઉતારવો નહિ. આ ખોરાક અંગેના અનુભવમાંથી કેટલુંક દોહન નીચે આપેલું છે.

(૧) દૂધની સાથે જેઓ આ ખોરાકનો પ્રયોગ કરે તેઓને શક્તિનો ક્ષય થવાનો ભય રાખવાનું કશું કારણ નથી

(૨) કોંટા ફૂટેલા કાચા ઘઉં અને કઠોળ પચવામાં મુદ્દલ અડચણ નથી આવતી

(૩) પ્રયોગમાં નાળીએરનુ દૂધ ઠીક મદદ કરે છે. નાળીએરને ખમણી તેમાં તેનુંજ પાણી અથવા બીજું પાણી મેળવી સાફ ખાદીના રૂમાલમાં દબાવી દૂધ કાઢી શકાય છે.

(૪) વનપક ખોરાક માપ ઉપરાંત લેવાય તો બીજા ખોરાકની પેઠે નુકશાન કરે છે.

(૫) આ ખોરાકથી મનને વધારે શાંતિ મળે છે

(૬) ખોરાકના ઉપર્યુક્ત પ્રમાણથી ભૂખ અધૂરી રહે તો ઘઉં અને કઠોળનું પ્રમાણ ન વધારતાં નાળીએરનું પ્રમાણ વધાર્યું.

(૭) દૂધ છોડનારને આરંભમાં નબળાઇ સારી પેઠે લાગવા સંભવ છે.

(૮) ખોરાક બરોબર ચાવવાની અતિ આવશ્યક છે.

(૯) ખોરાક પ્રમાણમાં વધારે ખવાય તો અપવાસ કરવો–અથવા એક ટંક ન ખાવું–અથવા ઘઉં કઠોળ બંધ કરવાં.

(૧૦) બંધકોષ રહે તો શાક અને નાળીએરનું દૂધ લેવું. એક નાળીએરનું દૂધ એક દિવસમાં લઇ શકાય.

(૧૧) શાકમાં કુણી દૂધી, તુરીયાં, ગલકાં, કાકડી, મૂળા (પાંદડાં સુદ્ધાં), પતકાળું, ટમેટાં, ભીંડા અને ભાજીઓ માત્ર લઇ શકાય.

(૧૨) ખાટાં લીંબુ દહાડામાં બે લગી લેવાય. તેની છાલ નાખી ન દેતાં તેને ઝીણી સમારી નાખી ખાવી અથવા રસ નીચોવ્યા વિના તેના બીઆં કાઢી નાખી લીંબુ ખમણી નાખવું એટલે એકરસ ચટણી જેવું થઇ જશે. એ શાકની સાથે કે ઘઉં કઠોળની સાથે ખાઇ જવું.

(૧૩) પાકાં કેળાં લેવાથી સંતોષ વધારે થાય છે. કેળાંને બદલે ફીસમીસ કે કાળી દ્રાક્ષ પણ લેવાય.

(૧૪) દૂધ ચોકખું અને તાજું મળે તો કાચુંજ લેવું.

(૧૫) શરૂઆતમાં વજન ઘટવાનુંજ. તેથી ડરવાનું જરા પણ કારણ નથી. ઘણી વેળા વજન અનાવશ્યક પદાર્થોથી

બનેલું હોય છે અને તેથી એ વજન હાનિકારક છે.

(૧૬) પેટ ખાલીજ લાગ્યા કરવાનો સંભવ છે. પણ તે ખરી ભૂખની નિશાની નથી. રાંધેલો અને વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરી મોટી થઇ ગએલી હોય છે. વનપક અન્ન થોડી જગ્યા રોકે છે. તેથી જ્યાં લગી હોજરી પોતાનુ સ્વાભાવિક કદ ન પકડે ત્યાં લગી ખાલી હોવાની લાગણી રહ્યા કરવાની. એ લાગણી તેની મેળે થોડા દિવસમાં શાંત થઇ જશે.

(૧૭) આરોગ્યની સારી નિશાની શરીરની સ્ફૂર્તિ, શક્તિ અને સાફ દસ્ત છે. સામાન્ય શક્તિ જળવાય અને દસ્ત નિયમિત રીતે આવ્યા કરે તો જાણવું કે ખોરાક અનુકૂલ આવ્યો છે.

(૧૮) દૂધ છોડનારને એકથી બે તોલા બદામ ત્રણ ભાગે ચાવવી બદામથી શક્તિ જળવાય છે એવો અનુભવ છે.

સૂચના:—આ વિષય સામાન્ય જનતા માટે નવો હોઇને એ વિષય અંગે અનેક પ્રશ્નો અને શંકા ઉત્પન્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે તો તે માટે જીજ્ઞાસુઓએ તે બાબતના સ્પષ્ટીકરણ માટે "સુંદરમ્ ગોપાળરાવ રાજમંદ્રી, આંધ્ર"--એ સરનામે પત્ર વહેવાર કરવો. શ્રી સુંદરમ્ ગોપાળ રાવ આ વિષયના અનુભવી નિષ્ણાત છે.

ખોરાકમાં પૈષ્ટિક તત્ત્વોનું પ્રમાણ.

વસ્તુ	પાણીના ટકા.	પ્રોટીનના ટકા.	ફૅટના ટકા.	કાર્બોહાઇડ્રેટના ટકા	ક્ષારના ટકા.	એક રતલ દીઠ કેલોરીઝ.
ઘઉં	૧૩ ૪	૧૩.૮	૧.૯	૬૯.૧	૧.૮	૧૬૩૫
ચોખા	૧૨.૪	૭ ૬	૦.૯	૬૮.૯	૧ ૨	૧૫૬૯ ૬
ચણા	૧૦.૪	૧૫ ૬	૬.૧૧	૬૩ ૬	૩.૦	૧૯૮૮.૮
મક્કાઇ	૧૩ ૧	૯ ૮૫	૪.૬૦	૬૮ ૫	૧.૫	૧૬૦૯.૬
તુવેરની દાળ	૯.૦	૨૧.૯	૧.૬	૬૪.૬	૨ ૯	૧૬૧૬ ૦
મસુર	૧૨ ૦	૨૫.૦	૧.૯	૫૮ ૩	૨.૮	૧૪૯૨.૦
મગ	૯ ૯	૨૫.૫	૨.૮	૫૫.૭	૩.૨	૧૮૯૯ ૨
વટાણા	૯ ૫	૨૪.૬	૧ ૦	૬૨.૦	૨ ૯	૧૬૧૬ ૦

તરકારી.

ગાજરા	૭૫.૦	૨.૨	૦.૨	૨૧.૬	૧.૦	૨૯૫.૦
ટમેટા	૯૪.૩	૦ ૯	૦.૪	૩ ૯	૦ ૫	૧૧૨.૦
ડુંગળી	૮૬ ૦	૧.૭	૦ ૧	૧૦.૯	૦.૭	૨૨૪ ૦
ભાજી	૮૮.૫	૩.૫	૦ ૬	૪.૨	૨.૦	૧૬૩.૨
કાકડી	૯૬.૧	૦.૭	૦.૨	૨ ૬	૦ ૪	૬૫ ૦
કોબી	૯૨.૭	૧.૪	૦ ૨	૪.૮	૦.૯	૧૧૫.૦
ભીંડા	૧૫.૭	૮.૮	૫.૦૭	૦.૫	૦.૬	૧૯૪૫ ૬

ફળફળાદિ.

સક્કરજન	૬૩.૩	૦.૩	૦.૩	૧૦.૮	૦.૩	૧૯૦.૦
કેળાં	૪૮.૯	૧.૮	૦.૪	૧૪.૩	૧.૬	૨૬૦.૦
લીલીદ્રાક્ષ	૫૮.૦	૧.૦	૧.૨	૧૪ ૪	૦.૪	૨૯૫.૦
લીંબુ	૬૨.૫	૦.૭	૦.૫	૫ ૯	૦.૪	૧૨૫.૦
મોસંબી	૬૩.૪	૦.૬	૦.૧	૮.૫	૦.૪	૧૫૦.૦
તડબુચ	૩૭.૫	૦.૨	૦.૧	૨ ૭	૦.૧	૫૦.૦

મેવો.

ખજૂર	૧૩.૮	૧.૯	૨.૫	૭૦.૬	૧.૨	૧૨૭૫.૦
અંજીર	૧૮.૮	૪.૩	૦.૩	૭૪ ૨	૨.૪	૧૨૮૦ ૦
કાળીદ્રાક્ષ	૧૩.૧	૨.૩	૩.૦	૬૮.૫	૩.૧	૧૨૬૫.૦
બદામ	૨.૭	૧૧ ૫	૩૦.૨	૯.૫	૧.૧	૧૫૧૫.૦
નાળીએર	૭ ૨	૨.૯	૨૫.૯	૧૪.૩	૦.૯	૧૨૯૫.૦
મગફળી	૬.૯	૧૯.૫	૨૯.૧	૧૮.૫	૧.૫	૧૭૭૫.૦

દૂધ આદિ.

દૂધ	૮૭.૦	૩.૩	૪.૦	૫ ૦	૦.૭	૩૧૦.૦
મલાઇ	૭૪.૦	૨.૫	૧૮.૫	૪.૫	૦.૫	૮૬૫.૦
છાશ	૯૧ ૦	૩.૦	૦.૫	૪.૮	૦.૭	૧૬૦.૦
માંખણ	૧૧.૦	૧ ૦	૮૫ ૦	—	૩.૦	૩૪૧૦.૦

નોંધઃ—સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત માણસને શરેરાશ ૨૫૦૦ કેલોરીઝ જેટલો ખોરાક હંમેશાં જોઇએ.

